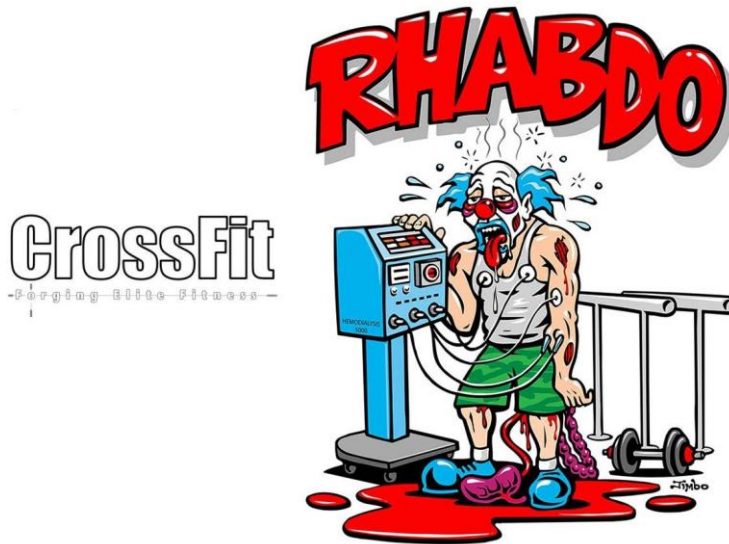


Crossfit y Rabdomiolisis

Autor: Jose Pablo Camacho Alvarado, NSCA-CPT



A la izquierda el logo de crossfit, a la derecha el tío rabdo "uncle rhabdo", es la representación de crossfit de la rabdomiolisis y se puede encontrar en la página madre de crossfit(6), el mismísimo creador de crossfit Greg Glassman reconoce que realizar crossfit puede inducir rabdomiolisis y ser potencialmente letal(7), por esa razón es que existe tal mascota, para tratar de explicar el tema a los "crossfitters". No se puede hablar sin evidencias científicas así que a continuación les va. La rabdomiolisis es un síndrome que puede presentarse como asintomático y no pasar a más en algunos casos, mientras que en otros mas severos es potencialmente letal(3), por ejemplo en un caso en estados unidos un joven tuvo estar hospitalizado 12 días y ser dado de alta en silla de ruedas, mientras que su recuperación total tardó entre 3 y 6 meses(4), en el caso presentado por la joven en Costa Rica tuvo que estar casi una semana hospitalizada(9), la rabdomiolisis deviene de la destrucción del músculo y puede desarrollarse por una variedad de causas, como ser aplastado por un vehículo, luego de cirugías con torniquetes y otros traumas severos(1), la rabdomiolisis por esfuerzo(la que sucede por ejercicio) se debe a la destrucción del músculo, específicamente las células musculares que al destruirse liberan su contenido al torrente sanguíneo causando fallo renal entre un 10% a 50% de los casos(3), mientras que su nivel de mortalidad es bajo(5), se ha reportado mortalidad entre un 7% de los casos(3), los que lo sufren pueden requerir de internamiento y hidratación intravenosa, algunos posibles síntomas son síndrome compartimental(inflamación de un músculo), orina de color café oscuro(por la presencia de las sustancias como la mioglobina que conforman las células musculares), dolor muscular extremo, niveles altísimos de creatina-kinasa, algunos síntomas pueden no aparecer aunque este presente el síndrome(8). Por eso es que trato de advertir sobre esto, si bien puede suceder en otras actividades físicas, en un tema serio el hecho de hayan programas de entrenamiento como el crossfit que al ser tan extremadamente intensos y permitan fallar a principios como la sobrecarga progresiva e individualidad pueden causar casos graves de

rabdomiolisis, todo por llevar al cliente a entrenar a un nivel mucho mayor de lo el puede tolerar para finalmente dejarlo en un hospital habiendo puesto en riesgo su vida.

Referencias

1. [Rhabdomyolysis: a review of the literature. F.Y. Khan](#)
2. [Exertional Rhabdomyolysis and Acute Kidney Injury. Dilip R. Patel, MD, FACSM; Richmond Gyamfi, MD; and Alfonso Torres, MD, FAAP](#)
3. [Exertional rhabdomyolysis: attrition through exercise, a case series and review of the literature. Reese JM, Fisher SD, Robbins DP.](#)
4. <https://www.nasca.com/Education/Articles/Exertional-Rhabdomyolysis-Case-Study-of-an-Athlete/>
5. [Exertional Rhabdomyolysis: Risk Factors, Presentation, and Management. Jeffrey Rosenberg, MD • Mountainside hospital, verona NJ](#)
6. <http://journal.crossfit.com/2005/10/crossfit-induced-rhabdo-by-gre.tpl>
7. http://library.crossfit.com/free/pdf/38_05_cf_rhabdo.pdf
8. http://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2011/12000/Exertional_Rhabdomyolysis_in_an_Adolescent_Athlete.37.aspx
9. <http://www.repretel.com/exceso-de-ejercicio-podr%C3%AD-provocar-enfermedad-que-genera-insuficiencia-renal>

INSTRUCTOR
JP