

Riesgo y deporte

ALBERTO MERINO PALOMAR

Actuario Colegiado I.A.E. nº 2.287

Hablar de los riesgos del deporte siendo *runner* habitual y habiendo sido suscriptor de vida y accidentes me genera una sensación extraña, como de tener una doble personalidad; así que intentaré aprovecharla y analizar el tema desde esa perspectiva dual.

Aunque estoy lejos de ser un *crack* de esto del correr, últimamente mis piernas acumulan más de 1.500 kilómetros anuales, y llevo corriendo casi 25 años, con mayor o menor intensidad. No he pasado nunca de una maratón (llevo terminadas 4), pero he participado en un sinfín de carreras populares, tanto de asfalto como de montaña (o *trail*, para ser más “purista”). Y he visto de todo, en todas.

Intentando hacer abstracción de los riesgos a los que someto mi integridad física practicando mi deporte favorito, creo que no resulta difícil clasificarlos en riesgos propios del deporte y riesgos propios del deportista. El siguiente cuadro resumen (Figura 1) nos permite una clasificación sencilla y bastante eficaz:

FIGURA 1.

Deporte	QUÉ. El reto, meta, propuesta
	CÓMO. Material, soporte, compañía
	CUÁNDO. Época del año, estado de forma
Deportista	HÁBITOS DEPORTIVOS. Estiramientos, entrenamiento cruzado
	ALIMENTACIÓN. Dieta mediterránea, paleodieta...
	PREVENCIÓN. Hábitos tóxicos, chequeos periódicos

EL RIESGO DEPORTE

El riesgo deporte se asocia, fundamentalmente, al riesgo accidental, de sufrir un percance de cualquier tipo que comprometa la salud, la integridad física e incluso la vida del deportista. Dicho riesgo se ha supuesto siempre que es “inherente” al deporte. Inherente sí que lo es, pero no objetivo, por razones bastante obvias que agruparemos en el QUÉ, el CÓMO y el CUÁNDO.

Dentro de un deporte “X” (me permitiréis que siga con el *running*, por el conocimiento que tengo del mismo y la cantidad de adeptos que tiene actualmente), incluso dentro de un deporte “X” practicándolo como *amateur*, hay muy distintos niveles del QUÉ: tan *running* es una carrera popular, llanita, de 5 kms. como un *ultratrail* por montaña de 100 kms. Pero el qué es bastante diferente. Pero hay otra variable más a añadir: no es lo mismo que Kilian Jornet (campeón mundial de *skyrunning*) haga una carrera de 100 kms., o que la haga una persona que empezó a correr hace tres semanas. Precisamente por eso, acertadamente (bajo mi modesto punto de vista) en cada vez más carreras se exige experiencia previa en distancias similares o algo inferiores, para que nadie haga cosas para las que no está preparado...

Respecto del CÓMO, no es lo mismo enfrentarse a una carrera larga de montaña con unas buenas zapatillas de *trail*, ropa técnica, mochila de hidratación con líquido y alimentos especiales para esfuerzos físicos, gorra, protección solar, etc., que hacerla con unas “playeras” y una camiseta de algodón.

Y respecto del CUÁNDO, no es lo mismo (ni física ni psíquicamente) correr bajo una intensa lluvia invernal en montaña que con una agradable brisa entre nubes y claros un día de primavera; tampoco es lo mismo hacer una prueba concreta al poco de haber reiniciado la actividad física tras las vacaciones que tras varios meses de entrenamiento enfocados a dicha prueba.

La más importante conclusión de riesgo deporte es que, bajo una apariencia de riesgo concreta y homogénea (“correr es un deporte de riesgo bajo”), los riesgos deporte pueden ser altamente heterogéneos y variables en función de la práctica concreta y las circunstancias que la rodean. Por tanto, no estamos hablando de un riesgo objetivo, sino subjetivo.

EL RIESGO DEL DEPORTISTA

El riesgo del deportista influirá tanto en el riesgo puramente accidental (la actitud del deportista puede

incrementar o disminuir el riesgo de sufrir un accidente) como el puramente de lesión que puede derivarse de una práctica “normal” de cualquier deporte.

Según hemos visto en el cuadro, el riesgo del deportista se puede subsumir en tres categorías; hábitos deportivos, alimentación y prevención. Respecto del primero, si los estiramientos, calentamientos, entrenamientos cruzados, etc., son una norma fundamental de evitación de lesiones, los entrenos específicos (articulaciones, flexibilidad, etc.) pueden ayudar, adicionalmente, a la reducción de accidentes (p.e., ejercicios de fortalecimiento de tobillos para afrontar competiciones de montaña).

Respecto de la alimentación, hay que tener presente la dieta general (ya sea la dieta mediterránea, más o menos ajustada con alza de carbohidratos para deportistas de alta intensidad, o la “paleodieta” de la que tanto se habla últimamente) como las dietas específicas semanas antes de una competición de gran esfuerzo. Si la primera es necesaria para mantener un tono saludable en general, la segunda es extremadamente útil para afrontar esfuerzos deportivos de magnitud.

Y por último, la prevención tiene dos vertientes: la de la evitación de hábitos tóxicos o poco saludables (alcohol, tabaco, café, stress, descanso insuficiente...) y la de la prevención médica, en forma de chequeos médicos deportivos. Normalmente las aseguradoras no los cubren (estupendo nicho de mercado!!!), y se trata de pruebas específicas de medición de grasa corporal, peso total, fuerza en arranque, electrocardiograma, prueba de esfuerzo deportiva (que poco tiene que ver con las que hacen los cardiólogos a pacientes con patologías coronarias)... En algunas pruebas empieza a ser requisito presentar certificados médicos de aptitud física (ultramaratones, corredores extranjeros...), y puede ser una buena medida para evitar que quien no tiene una capacidad física adecuada afronte determinados retos.

RIESGO DEPORTIVO Y SEGURO

Todo lo anterior supone, bajo mi experiencia deportiva, dos cosas muy importantes de cara a la valoración del riesgo de un deporte a efectos del seguro:

- La valoración del riesgo no puede ser objetiva, sino subjetiva; cada sujeto tiene un riesgo diferente para cada deporte, aun teniendo en cuenta que hay deportes de más riesgo “intrínseco” que otros.
- La correcta valoración de un riesgo deportivo requiere de unos conocimientos del mismo que son de difícil conocimiento general, dada la especialización y complicación de la mayoría de deportes.

Ningún deporte está exento de graves riesgos, es el binomio deporte-deportista quien determinará el riesgo real

El corolario de lo antedicho es difícil de asumir desde la óptica de la suscripción de riesgos: ningún deporte está exento de graves riesgos, es el binomio deporte-deportista quien determinará el riesgo real. Por ello, es realmente complejo que la aseguradora sea capaz de conocer la verdadera entidad del riesgo deportivo de cada sujeto.

Dicho de otro modo: en un deporte de riesgo “intrínsecamente” bajo o moderado como el running, he tenido la desgracia de contemplar de cerca dos fallecimientos (en pruebas en las que he participado), además de haber visto o vivido vómitos, desfallecimientos, caídas y fracturas. En cambio, pocas noticias de accidentes llegan de deportes de riesgo “intrínseco” elevadísimo como ultraligeros, vuelo sin motor, ala delta... La preparación, observancia de medidas recomendadas de seguridad, entrenamiento, etc., y su contrario: la precipitación, la irresponsabilidad, la falta de preparación y de material adecuado, pueden modificar muy sustancialmente la magnitud de riesgo de un deporte al “acercarlo” a la realidad concreta de un individuo.

La reacción ante esta compleja realidad de los aseguradores se puede categorizar en tres grupos diferenciados:

- Exclusión de determinados tipos de deporte (riesgo medio/alto): es la solución más simple y la más imperfecta, propia de “producto masa”.
- Segmentación y especialización en determinados deportes: suele tratarse de contratos colectivos con federaciones deportivas cuya formalización conlleva una profundización previa sobre el deporte, y un aprendizaje posterior.
- Valoración del caso concreto en base a cuestionarios (en muchos casos suministrados por nuestros reaseguradores), normalmente muy completos, pero a menudo difíciles de valorar por la falta de conocimientos del suscriptor de los elementos técnicos y de riesgo de cada deporte concreto.

Adentrarnos en el intento de alcanzar una suscripción precisa de todos y cada uno de los deportes de cierto riesgo, además de ser una tarea ingente, obligaría a muchas entidades a abandonar una zona de confort en la que se sienten como pez en el agua excluyendo, por regla general, un buen número de deportes... ¿y eso lo saben realmente nuestros clientes?