

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA

SERVICIO MÉDICO
OFICIAL

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO

Médico

La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.es

La consulta de ➔ Dr. Christian López-Urrutia

Especialista en Traumatología y Cirugía
Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro

Cualquier práctica deportiva, incluido el 'running', presenta el riesgo de provocar una lesión que afecte a las articulaciones, los músculos, los tendones o los huesos. Para prevenir estas lesiones es imprescindible asesorarse por especialistas y atender los consejos médicos.

«El riesgo de lesión al correr se reduce con control médico»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué lesiones pueden afectar a un corredor en una prueba tan exigente como el Cajasiete Gran Canaria Maratón?

— Cualquier práctica deportiva, incluido el *running*, presenta el riesgo de provocar una lesión que afecte a las articulaciones, los músculos, los tendones o los huesos, especialmente si no se siguen unas pautas básicas que protejan de su aparición aunque eso no siempre es posible. Estas lesiones pueden ser agudas, que son las que se producen tras un traumatismo como el de una caída o golpe, o deberse a una rotura muscular, en las que el sobreesfuerzo o un calentamiento inadecuado se encuentran entre sus principales causas. También es posible que aparezca una lesión crónica o por sobrecarga, por un exceso de ejercicio físico con la consiguiente repercusión a nivel óseo, muscular o ligamentoso.

— De entre ellas, ¿cuáles son las más típicas para un runner?

— Concretando son destacables los esguinces y/o fracturas por estrés de alguna estructura ósea del miembro inferior; el síndrome de la cintilla iliotibial, conocida más popularmente como rodilla del corredor; la tendinitis aquilea, la fasciitis plantar y la periostitis tibial, muy habitual en corredores de fondo, una inflamación de los tejidos circundantes a la tibia provocada por su sobreesfuerzo.

— ¿Qué síntomas indican su posible aparición?

— En el caso de las lesiones agudas se encuentra como principal signo de alarma un dolor agudo en la zona afectada. Puede verse acompañado de inflamación, dificultad o incluso imposibilidad para apoyar y/o mover el miembro lesionado. Cuando la afección es crónica o por una sobrecarga, los microtraumatismos o la fricción excesiva provocan dolor,



El doctor Christian López-Urrutia (primero por la derecha), en la carpa en la que Hospital Perpetuo Socorro atiende a los corredores.

— aunque no tan agudo como en el caso anterior; mientras se ejercita, tras la práctica deportiva o incluso en reposo, además de hinchazón. Ante cualquiera de estos síntomas o cualquier molestia inusitada la persona afectada debe parar y avisar a los servicios médicos para determinar si existe lesión y su alcance.

— ¿Existen fórmulas de prevención?

— Obviamente nadie está libre de un golpe o una caída accidental pero sí pueden tomarse una serie de medidas que reduzcan la posibilidad de sufrir una lesión. Además de extremar las precauciones observando bien el terreno y la forma de pisar es fundamental realizar un calentamiento adecuado antes de iniciar la carrera y estirar los músculos, algo que debe repetirse al finalizar el ejercicio físico. Un buen calzado y un co-

recto asesoramiento y control médico, en el que consultar en una unidad de Medicina Deportiva puede ser una excelente opción, son otras pautas que pueden colaborar en la prevención.

— ¿Pese a todo ello es beneficioso correr?

— A pesar de los riesgos de lesión es indudable que los beneficios del ejercicio físico superan con mucho sus potenciales peligros, especialmente si se cuenta con un correcto asesoramiento que los minimice, entre los que destaca la realización de un reconocimiento médico-deportivo que incluye el establecimiento de pautas personalizadas para cada deportista. Desde el punto de vista traumatológico los principales beneficios los constituyen la mejora de la densidad de los huesos así como el fortalecimiento muscular.

Un completo dispositivo sanitario

■ Hospital Perpetuo Socorro pone a disposición del Cajasiete Gran Canaria Maratón hoy una completa cobertura sanitaria para garantizar la mejor asistencia sanitaria a todos los participantes en La Isla Mini Maratón y la posterior Pasta Party. La carrera, que tendrá lugar en la Plaza de la Música, cuenta con distintas categorías para menores de edad entre ocho años, con

un recorrido de 400 metros, hasta 18 años, con un trazado de 1,6 kilómetros. El dispositivo de Hospital Perpetuo Socorro contará con un hospitalito situado en meta y equipado con todos los instrumentos necesarios para atender una urgencia así como para evitar en lo posible cualquier tipo de desplazamiento. Más de una decena de sanitarios entre los que se encuentran médi-

cos, diplomados universitarios en enfermería y auxiliares de enfermería atenderán el hospitalito además de los dos vehículos de intervención rápida y las dos ambulancias presentes, una medicalizada y otra básica. Precisamente estos soportes vitales continuarán su labor por la tarde ante cualquier posible eventualidad que acontezca durante la Pasta Party.