

Deporte con garantías

El ejercicio físico es una actividad reconocida como factor importante para la salud del ser humano. Pero la práctica deportiva, pese a sus múltiples beneficios, conlleva algunos riesgos. El doc-

tor Gerardo Garcés, jefe de los servicios médicos de la Unión Deportiva Las Palmas, y su equipo, responsables en el ámbito traumatológico de la salud de la plantilla amarilla como especialis-

tas en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro, servicio médico oficial también del Herbalife Gran Canaria, analizan al detalle cuáles son y cómo prevenirlos.

Tratamiento y prevención de las lesiones crónicas

Estas afecciones ocurren después hacer ejercicio por un tiempo más o menos prolongado, provocadas por movimientos repetitivos o por la persistencia de una lesión aguda que no ha sido tratada

En los últimos años se ha aumentado el número de personas que practican algún deporte o actividad física y por lo tanto, también tienen riesgo de sufrir una lesión crónica. La falta de forma física provocada por la inactividad, hace que se aumente el riesgo de lesiones por actividades físicas cotidianas simples, de ahí que el mejor tratamiento posible para estas lesiones es su prevención.

Por eso, es de mucha importancia conocer los tipos de lesiones deportivas, por qué y cómo se producen, cómo evitarlas, y en caso necesario, poder dar la mejor alternativa para su tratamiento de manera oportuna. Las lesiones deportivas pueden ser producto de un accidente o el resultado de una mala disciplina o práctica de entrenamiento, o del uso inadecuado del equipo para ejercitarse. Algunas personas se lesionan cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

“Las lesiones crónicas ocurren después de practicar deporte o hacer ejercicio por un tiempo más o menos prolongado; están provocadas por movimientos repetitivos, como por ejemplo, los implicados en la carrera, lanzamiento de objetos o saque de tenis, y pueden incluir fracturas por sobrecarga, tendinitis o epifisitis, o por la persistencia de una lesión aguda que no ha sido tratada”, explica el doctor Felipe García Flemate, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro y parte del equipo de esta área que dirige el doctor Gerardo Garcés.

Los síntomas de una lesión crónica incluyen dolor durante la actividad deportiva, tras su finalización o incluso en reposo; inflamación e inestabilidad o fallos de alguna extremidad. En estos casos no hay que tratar nunca de aguantar el dolor, sino suspender la actividad física hasta que no resulte doloroso, ya que continuar sólo puede empeorar la lesión.

Entre las lesiones que deben ser examinadas cuanto antes por el médico se encuentran las que causan un dolor severo, inflamación o adormecimiento de la región afectada. También debe ser señal de alarma cuando sea difícil o imposi-



El doctor Felipe García Flemate, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro. | LP

ble sujetar peso en el área lesionada, la articulación no se nota normal o se percibe inestable y en caso de que una lesión previa duela o se inflame.

Respecto al tratamiento, se empieza con el llamado método RICE (reposo, hielo, compresión y elevación). El paciente debe interrumpir la actividad deportiva al menos durante las siguientes 48 horas, y ser valorado por su médico lo antes posible. Y es que, aunque es bueno empezar a mover el área lesionada lo antes posible, también se debe reposar

después de una lesión. Todas las lesiones necesitan tiempo para sanar; el descanso apropiado ayuda este proceso que dependerá de cada caso”, continúa el doctor Garcés.

El hielo no debe aplicarse directamente sobre la piel, sino protegerse la zona con un paño para evitar quemaduras. El tiempo de aplicación es de 20 minutos cada 3-4 horas, no siendo necesario más tiempo. La compresión disminuye

de forma mecánica el espacio entre los tejidos, consiguiendo de esta forma limitar la inflamación. Es importante que el vendaje no esté demasiado apretado para no afectar la circulación o comprimir los nervios. La elevación de la extremidad afectada, por último, disminuye la presión en los tejidos y por lo tanto la acumulación de líquido inflamatorio en la región, ya que la gravedad favorece el retorno venoso.

El tratamiento puede incluir asimismo agentes antiinflamatorios no esteroideos (AINE), esto es, medica-

mentos que reducen la hinchazón y el dolor leve a moderado; e inmovilización, una prescripción común para las lesiones deportivas. Ésta ayuda a mantener el área afectada sin movimiento y previene mayor daño, y está indicado en algunos traumatismos agudos pero no en las lesiones crónicas.

En algunos casos, la cirugía es necesaria para corregir las lesiones deportivas. La cirugía puede corregir tendones y ligamentos desgarrados o colocar los huesos fracturados en posición correcta. No obstante, la mayoría de las lesiones crónicas no necesitan cirugía. La rehabilitación es una parte importante del tratamiento. Esta incluye ejercicios que paso a paso ayudan al área lesionada a volver a la normalidad. Ciertos movimientos del área lesionada ayudan a mejorarla. La rehabilitación deberá comenzar lo antes posible.

Los ejercicios empiezan con una serie de movimientos progresivos del área lesionada. La siguiente etapa corresponde al estiramiento. Después de un tiempo se puede añadir más peso para fortalecer el área lesionada. Mientras la lesión se cura, se va formando una cicatriz en el tejido. Con el tiempo la cicatriz se encoge y contrae el tejido lesionado. Cuando esto ocurre, el área lesionada se vuelve dura o rígida. Este es el momento en el que se tiene riesgo de lesionarse nuevamente en la misma área.

Para evitarlo deben practicarse estiramientos musculares todos los días. También como parte del calentamiento antes de jugar o hacer ejercicio y no practicar deporte, hasta tener la seguridad de poder estirar el área lesionada sin que haya dolor, inflamación o rigidez.

Al volver a la práctica deportiva debe comenzarse lentamente, aumentando la actividad poco a poco hasta llegar a la condición habitual. Otras terapias incluyen el uso de leves corrientes de electricidad (electroestimulación), compresas frías (crioterapia), compresas de calor (termoterapia), ondas sonoras (ultrasonido) y masaje.

En conclusión, actualmente el tratamiento para una lesión deportiva es mucho mejor que en el pasado y la mayoría de las personas que se lesionan logran practicar deportes y hacer ejercicio nuevamente.

Recomendaciones para una vida deportiva saludable

- ▶ Cuando se agache, no doble las rodillas más allá del punto medio.
- ▶ Los ejercicios de calentamiento son imprescindibles antes de practicar cualquier deporte.
- ▶ No se esfuerce demasiado.
- ▶ Aprenda correctamente el deporte que practica.
- ▶ Haga ejercicios de estiramiento antes de practicar deporte o entrenar y de enfriamiento al finalizar.
- ▶ Use calzado de talla apropiada, que provea estabilidad y que absorba el impacto.
- ▶ Preferiblemente utilice superficies que sean lo más blandas posibles para hacer ejercicio, no corra en el asfalto o el cemento.
- ▶ Haga el deporte que mejor se adapte a su condición física y edad.
- ▶ No trate de hacer en uno o dos días la actividad física que corresponde a una semana. Esto le ayudará a reducir el riesgo de lesiones por exceso.
- ▶ Use equipo protector.
- ▶ Conozca los límites de su cuerpo.
- ▶ Aumente el nivel de ejercicio gradualmente.
- ▶ Esfuércese por hacer ejercicios para todo el cuerpo, incluyendo ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad.