

# 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 especialistas

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.

## Los esguinces

Las articulaciones que con mayor frecuencia se ven afectadas por esta lesión son los tobillos, las rodillas y las muñecas, aunque puede presentarse en muchas otras

### LA PROVINCIA

Un esguince es una lesión de uno o varios ligamentos en una articulación que se produce cuando hay un estiramiento o desgarro de los mismos. Los ligamentos son unas estructuras que conectan los huesos que forman parte de una articulación, proporcionando estabilidad y soporte a la misma. Son bandas de tejido conectivo fibroso, altamente especializado, lo que le permite tener firmeza y elasticidad.

“Los esguinces se producen cuando la articulación es sometida a una fuerza que sobrepasa la capacidad de estiramiento de los ligamentos, comprometiendo su integridad. Esto puede ser provocado por una caída, un traumatismo, una torsión o la combinación de varios mecanismos. Se puede ver afectado un ligamento de forma aislada o varios ligamentos de forma simultánea”, explica el doctor Gustavo Blanco, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro.

En la práctica deportiva este tipo de lesiones son frecuentes, sobre todo en los deportes de contacto o de impacto, aunque también puede producirse en otras situaciones de la vida cotidiana.

Los síntomas más habituales de los esguinces los conforman un dolor agudo en la zona de la lesión, hinchazón, limitación para la movilidad de la articulación afectada y, en ocasiones, el paciente puede percibir un crujido en el momento de la lesión, detalla el doctor Blanco. Estas se-

ñales de alarma, sobre todo en los esguinces de mayor severidad, pueden ser similares a los de otras lesiones, como las fracturas.

En los estadios iniciales puede ser difícil de identificar si existen lesiones asociadas, del cartílago articular por ejemplo. Por estas razones lo más recomendable es ser valorado por un profesional de la salud, para hacer el diagnóstico de la lesión, iniciar el tratamiento y llevar un seguimiento evolutivo del paciente.

Las articulaciones que con

mayor frecuencia se ven afectadas por los esguinces son los tobillos, las rodillas y las muñecas, aunque pueden presentarse en muchas otras.

Respecto a su clasificación, los esguinces pueden ser divididos por grados de acuerdo a su severidad. En primer lugar se encuentra el grado I o leve, donde existe un estiramiento del ligamento. No suele acompañarse apenas de hinchazón, si bien sí habrá dolor localizado y la articulación permanece estable. En el grado II o

moderado, se produce una rotura parcial del ligamento. En estos casos la zona alrededor del ligamento se hincha rápidamente, hay dolor localizado sobre el ligamento lesionado y en pocas horas suelen aparecer lo que se conoce vulgarmente como hematomas, manchas de color azulado que médicamente se denominan equimosis. Por último el grado III o severo, en el que la rotura del ligamento es total. Al igual que el caso anterior habrá una hinchazón en pocos minutos, generalmente bastante llamativa. Se acompaña de dolor, equimosis y, lo más importante es que dará lugar a una inestabilidad de la articulación en el movimiento restringido por el ligamento dañado. Constituyen las lesiones más graves y que requieren una atención más precisa para evitar secuelas posteriores.

Por último, “una pregunta habitual es si los esguinces pueden ser prevenidos. Si bien dentro de las causas antes mencionadas hay mecanismos que por su intensidad y violencia pueden ser inevitables, existen ciertas medidas que se pueden tomar para disminuir la posibilidad de que se produzcan, como realizar estiramientos antes y después de la actividad deportiva, hacer un calentamiento correcto antes de iniciar el ejercicio físico, el uso de un calzado adecuado y la utilización de vendajes funcionales u ortesis de protección”, concluye el especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro.

### Diagnóstico y tratamiento

Para llegar al diagnóstico del esguince, el profesional de salud recopilará información a través del interrogatorio del paciente, el examen físico y puede ser necesario realizar estudios de imágenes que permitan determinar la magnitud de la lesión y si existen otras lesiones asociadas, como rayos X, tomografías o resonancias magnéticas, explica el doctor Gustavo Blanco.

El tratamiento del esguince y su tiempo de recuperación dependerá de la severidad de la lesión. Las medidas iniciales de tratamiento al presentarse un esguince son reposo de la articulación afectada, aplicación de frío local, compresión en el segmento afecto y elevación de la extremidad en la que se localiza la lesión.

Dependiendo de la articulación afectada y del grado del esguince, se definirá el plan de tratamiento. Por ejemplo si existe la necesidad de inmovilizar la zona, el tipo de inmovilización a usar (como vendajes compresivos, ortesis removibles o férulas de yeso), la necesidad de evitar el apoyo en el caso de que los esguinces afecten a los miembros inferiores o permitirlo. Asimismo se estimará la necesidad de que se efectúen sesiones de fisioterapia, el tiempo probable de recuperación y de reincorporación a las actividades laborales y deportivas.



Doctor Gustavo Blanco, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro. | LP/DLP