



# LESIONES DEPORTIVAS

RIESGO DE LESIONES Y PREVENCIÓN



Llevar una vida físicamente activa es una de las mejores formas de mantenerse sano, pero la participación en deportes conlleva el riesgo de lesionarse.

Las lesiones deportivas pueden ocurrirle a cualquiera en cualquier momento, independientemente de la edad o la condición atlética. Sin embargo, si se toman ciertas precauciones el riesgo de lesionarse puede reducirse significativamente.

Este mes profundizamos en las lesiones deportivas más comunes y técnicas para su prevención.

## QUÉ SON LAS LESIONES DEPORTIVAS

Una lesión deportiva es una lesión que normalmente ocurre durante la práctica de un deporte o de ejercicio. El riesgo de lesionarse aumenta debido a la presión adicional que se ejerce en las articulaciones y músculos cuando se participa en actividades deportivas.

Las lesiones pueden ocurrir como resultado de un accidente, técnicas de entrenamiento deficientes, calentamiento y estiramientos insuficientes o equipamiento inadecuado.

## TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas pueden clasificarse generalmente como **agudas** o **crónicas**.

Las lesiones agudas ocurren de repente durante la actividad deportiva. Los síntomas de una lesión aguda incluyen lo siguiente:

Dolor repentino

Inflamación

Dislocación o fractura visibles

Imposibilidad de soportar peso

Limitación de movimientos

Las lesiones crónicas normalmente se producen por usar excesivamente una cierta área del cuerpo a lo largo del tiempo, durante las actividades deportivas. Los síntomas de una lesión crónica incluyen lo siguiente:

Fuerza reducida

Velocidad reducida

Dolor muscular

Inflamación

Dolor sordo al descansar

## El principio RICE

El acrónimo RICE es una buena forma de recordar cómo tratar las lesiones deportivas inmediatamente y durante las siguientes 48 horas, limitando la inflamación y ayudando a la recuperación. RICE significa Reposo, Hielo (Ice en inglés), Compresión y Elevación.

**Reposo** - Reposar ayudará a prevenir mayores lesiones y permite que el proceso de recuperación tenga lugar.

**Hielo** - Aplique hielo inmediatamente tras una lesión deportiva y periódicamente durante las primeras 48 horas. No use el calor durante este periodo ya que propicia la inflamación y la hinchazón.

**Compresión** - Aplique compresión con una venda elástica para ayudar a reducir la inflamación.

**Elevación** - Elevar el área lesionada también reducirá la inflamación.

Si el dolor o la lesión son graves o empeoran hable con un médico inmediatamente.



## ¿SABÍA QUE...?

*Nunca existe una buena razón para «superar» e ignorar el dolor cuando se realizan actividades deportivas o ejercicio.*

## ESGUINCES Y DESGARROS

Los tirones o desgarros de los ligamentos (la banda de tejido conectivo que une los huesos) se llaman esguinces. Las áreas con mayor riesgo de esguinces son los tobillos, las rodillas y las muñecas. Los esguinces agudos de tobillo son las lesiones atléticas más comunes.

### Síntomas de un esguince:

Sensibilidad excesiva
Dolor
Contusión
Inflamación
Posible decoloración del área lesionada

### Tratamiento de esguinces y desgarros:

Utilice el principio RICE y medicamentos antiinflamatorios, si se experimenta inflamación o dolor significativos busque atención médica. En algunos casos puede ser necesario hacer una radiografía para descartar fracturas.

## DISLOCACIÓN Y FRACTURA

Una **dislocación** ocurre cuando un hueso se ve desplazado fuera de su sitio, a menudo como consecuencia de una caída o un golpe directo. Las dislocaciones normalmente ocurren en el codo y en el hombro, y son comunes en el fútbol, el rugby y el esquí.

### Síntomas de una dislocación:

Dolor
Deformidad
Inflamación
Pérdida de movimiento

### Tratamiento de la dislocación:

Debe buscarse atención médica inmediata en el servicio de urgencias más cercano, donde la articulación pueda manipularse para colocarse de nuevo en su posición. La articulación se inmovilizará durante varias semanas. Puede necesitarse cirugía si la dislocación es grave.

La rotura de los músculos o tendones se llama desgarro y generalmente ocurre como resultado de estirarse o contraerse demasiado. Los desgarros de ingle y del tendón de la corva son lesiones deportivas comunes.

### Síntomas de un desgarro:

Dolor
Espasmo muscular
Pérdida de fuerza

Una **fractura** ocurre cuando se rompe un hueso, generalmente como resultado de una fuerza excesiva. Una fractura puede ser cerrada, en la que la piel está intacta; o abierta, en la que la piel se ha desgarrado. Las fracturas pueden ser parciales (una rotura incompleta) o completas (el hueso se ha roto en dos o más partes).

### Síntomas de una fractura:

Dolor
Inflamación
Imposibilidad de usar esa parte del cuerpo

### Tratamiento de las fracturas:

Debe buscarse atención médica inmediatamente. Puede ser necesario hacer radiografías, una resonancia magnética o un TAC para confirmar la gravedad de la fractura.

Normalmente se utilizará una escayola para inmovilizar el hueso, ayudar a que el hueso se alinee e impedir su uso.

En algunos casos puede necesitarse cirugía, utilizar tutores o clavos para alinear y mantener el hueso en su sitio.

## Síndrome de estrés tibial medial

El síndrome de estrés tibial medial es un dolor en la espinilla vinculado a actividades deportivas. Este dolor es muy común entre las personas que acaban de empezar a correr o que vuelven a correr después de un período de inactividad. Está causado por correr demasiado, correr demasiado rápido, calzado incorrecto, superficie inadecuada o correr inadecuadamente.

### Síntomas del síndrome de estrés tibial medial:

- dolor persistente al correr
- dolor a lo largo de la espinilla
- dolor sordo o palpitante

### Tratamiento del síndrome de estrés tibial medial

Utilice el principio RICE y medicamentos antiinflamatorios. Reduzca la distancia que corre y evite las pendientes, combine el entrenamiento con ciclismo o natación para reducir el impacto de correr.



## ¿SABÍA QUE...?

*La inflamación es una respuesta normal a las lesiones deportivas, sin embargo la inflamación excesiva puede reducir la libertad de movimientos y dificultar la recuperación.*

## LESIONES DE LIGAMENTO

Un ligamento es tejido conectivo que conecta dos huesos o cartílagos o mantiene una articulación unida. El ligamento cruzado anterior (LCA), el ligamento medio colateral (LMC) y el ligamento cruzado posterior (LCP) son los que se lesionan con mayor frecuencia durante la actividad deportiva.

El LCA conecta el fémur con la tibia e impide que la rodilla rote anormalmente. Generalmente, los desgarros del LCA son lesiones sin contacto, a menudo debidas a cambios bruscos en la dirección o hiperextensión de la rodilla.

El LMC conecta el fémur con la tibia por la parte interior de la rodilla, estabilizando la articulación e impidiendo que se flexione hacia los lados. Las lesiones del LMC normalmente ocurren como resultado de golpear fuertemente el exterior de la rodilla.

El LCP conecta el fémur con la tibia por detrás de la rodilla, es más fuerte que el LCA y menos propenso a lesiones.

### Síntomas de la lesión de ligamento:

Dolor	Dolor de rodilla
Dificultad para caminar	Inflamación
Rigidez	

### Tratamiento de la lesión de ligamento:

Cada lesión de ligamento es única y el tratamiento dependerá de la posición y la gravedad del desgarró.

Busque atención médica inmediatamente si sospecha de una lesión del LCA. Un desgarró completo del LCA normalmente necesitará cirugía.

## FASCITIS PLANTAR

La fascitis plantar es la inflamación o el desgarró de la fascia plantar, el tejido que se estira a lo largo de la planta del pie conectando el talón y los dedos. Esta lesión a menudo está causada por un calzado inadecuado, tirones en los gemelos y técnicas de entrenamiento deficientes.

### Síntomas de la fascitis plantar:

Dolor en la base del pie	El dolor aumenta después de periodos de pie o al levantarse tras estar sentado
El dolor es frecuentemente agudo por las mañanas	El dolor es peor tras el ejercicio

### Tratamiento de la fascitis plantar:

Utilice el principio RICE y medicamentos antiinflamatorios, y estire regularmente los gemelos. Si el dolor persiste o aumenta, busque atención médica. En algunos casos, puede necesitarse una inyección de cortisona.

## Codo de tenista

El codo de tenista está generalmente causado por el sobreuso de los extensores de la muñeca, resultando en dolor en el codo, afectando al brazo dominante, al no dominante o a ambos. El codo de tenista no está causado exclusivamente por jugar al tenis, también puede originarse en el golf, los bolos, o cualquier deporte en el que el codo se use para acciones repetitivas.

### Síntomas del codo de tenista:

- dolor lateral en el codo
- aumento del dolor al apretar el puño
- aumento de dolor al levantar algo

### Tratamiento del codo de tenista:

Utilice el principio RICE y medicamentos antiinflamatorios. Si el dolor persiste o aumenta, busque atención médica. En algunos casos, se puede necesitar cirugía para curar el tendón dañado.



## ¿SABÍA QUE...?

*Muchas lesiones deportivas pueden prevenirse con hábitos deportivos seguros.*

*Los días de reposo reducen el nivel de la lesión dando a los músculos y a los tejidos conectivos la oportunidad de repararse entre sesiones de ejercicio.*



## ¿SABÍA QUE...?

*Un calentamiento adecuado aumenta el riego sanguíneo a los músculos y puede prevenir lesiones deportivas.*

## PREVENCIÓN DE LAS LESIONES

**Calentamiento** - Un calentamiento y enfriamiento adecuados son cruciales para prevenir lesiones. Antes de participar en una actividad deportiva realice una actividad similar de menor intensidad. Los músculos calientes son menos susceptibles a las lesiones.

**Descanso** - Permítale al cuerpo recuperarse tomando días de descanso regularmente. El descanso es un componente crítico del correcto entrenamiento, aumentando la fuerza e impidiendo lesiones por sobreuso y fatiga.

**Vestuario y equipamiento** - Llevar el calzado y la ropa adecuada reduce la probabilidad de lesionarse significativamente. Un equipamiento protector correctamente ajustado puede proteger rodillas, manos, dientes, ojos y cabeza.

**Nutrición** - Una dieta que incluya fruta, verduras y alimentos ricos en proteínas puede ayudar a prevenir las lesiones deportivas y también a recuperarse si ocurren. Los niveles de hidratos de carbono, proteínas y grasa deben ajustarse adecuadamente a la intensidad y frecuencia de la actividad.

**Sueño** - La fatiga es una causa importante de lesiones deportivas. Asegurarse de que nuestro cuerpo recibe la cantidad adecuada de sueño puede ayudar a prevenir la fatiga y a recuperarse de las lesiones.

**Estiramientos** - Los estiramientos preparan el cuerpo para la fuerza que se ejercerá sobre él durante la actividad deportiva. Tras el calentamiento, estire las partes superior e inferior del cuerpo para activar los principales grupos musculares. Mantenga cada estiramiento durante 25 segundos y repítalos tres veces.

**Fortalecimiento de los músculos** - Mejorar la fuerza y la potencia musculares con entrenamiento de resistencia puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones, disminuir su gravedad e impedir recaídas.

**Técnica** - Asegurarse de que siempre se adopta la técnica correcta reduce la probabilidad de lesionarse.

**Hidratación** - La hidratación es una parte esencial de cualquier deporte y régimen de ejercicio, y es vital para prevenir lesiones. En general, el agua proporciona una hidratación adecuada, sin embargo las bebidas deportivas son también buenas para restaurar la pérdida de fluidos, hidratos de carbono y electrolitos.

Los atletas deben consumir al menos 500 ml de fluido dos horas antes del ejercicio, y de 150 ml a 300 ml durante el ejercicio, cada 15 o 20 minutos.



### ¿SABÍA QUE...?

*Las lesiones por sobreuso a menudo son el resultado de hacer demasiado, demasiado pronto.*



### LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

Muchas lesiones deportivas no requieren la atención de un médico y pueden tratarse adecuadamente utilizando el principio RICE y antiinflamatorios. Sin embargo, consulte siempre un médico si el dolor es fuerte, persistente o empeora.

Ya que las lesiones deportivas pueden tardar considerablemente en curarse, la paciencia es clave; no prolongue una lesión o la empeore volviendo a hacer deporte demasiado pronto. Tanto si es nuevo en el deporte como si se está recuperando de una lesión, se recomienda la progresión gradual en el ejercicio.

Recuerde que las lesiones por sobreuso normalmente son el resultado de hacer demasiado, demasiado pronto. Empiece despacio y aumente la intensidad poco a poco, dándose la oportunidad de disfrutar su deporte favorito sin lesionarse.

**Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Partners.**