

Cuidado con las lesiones deportivas

Para mantenerte en forma no solo requieres de constancia, disciplina y una preparación física adecuada, también es importante que tengas cuidado durante tus entrenamientos para prevenir posibles lesiones que puedan afectar tu rendimiento. Los deportistas siempre están expuestos a sufrir las típicas lesiones que implican la práctica deportiva: esguinces, fracturas, luxaciones, heridas, contusiones y abrasiones. Cuando haces ejercicio y/o deporte, las partes del cuerpo que regularmente se ven más afectadas por estas lesiones, son las extremidades inferiores y superiores. Cuando un deportista se lesiona, se debe al resultado de dos circunstancias:



1. La lesión aguda (por un esfuerzo violento y rápido). Por ejemplo, el desgarro muscular o la fractura ósea causados por una caída deportiva.

2. La lesión crónica (por sobrecarga). Causada por la repetición de un movimiento o actividad deportiva que con el tiempo causa microtraumatismos en los tejidos del sistema musculoesquelético, los cuales quedan resentidos y en cualquier momento surge la lesión.

Factores de riesgo que pueden causar una lesión deportiva:

- Deportes que por sus características suelen ser más peligrosos.
- Una preparación deportiva inadecuada.
- Alteraciones de salud y/o alimentación.
- Alteraciones estructurales del deportista no identificadas.
- Cuando en deportes de contacto existen diferencias de tamaño, peso, nivel, etc.

- No usar equipo de protección y calzado adecuado.
- Factores ambientales tales como la temperatura, humedad, altitud, etc.
- Situaciones que están fuera de control del deportista.
- Descanso insuficiente.
- No escuchar a nuestro organismo.
- Usar técnicas incorrectas.

Lesiones agudas más frecuentes en el deportista:

- Heridas.- Lesión de origen traumático, en la que existe pérdida de la continuidad de uno o más tejidos.
- Contusiones.- Golpes acompañados de rubor, dolor y calor seguidos de un proceso inflamatorio.
- Distensiones.- Lesiones microscópicas del músculo. Se producen al sobrepasar los límites normales de la elasticidad causando dolor intenso y súbito.
- Contracturas.- Contracciones musculares dolorosas, de corta duración e involuntarias con dolor intenso.
- Desgarres.- Ruptura parcial de un músculo con dolor intenso y pérdida parcial de su función. Se presenta frecuentemente con moretón.
- Esguinces.- Torceduras con dolor, inflamación e incapacidad funcional que se producen cuando existe un movimiento forzado y violento de la articulación. Pueden ir desde una simple distensión hasta la ruptura de un ligamento.
- Luxaciones.- Cuando en una articulación hubo un desplazamiento de los huesos fuera de esta. Es acompañada siempre de dolor intenso, incapacidad funcional, deformación y posición anormal de la extremidad afectada.
- Fracturas.- Una fractura es la pérdida de la continuidad ósea. Se distinguen dos tipos principales: fractura cerrada (es aquella en la cual la piel permanece intacta) y fractura abierta (en esta lesión existe una herida en la piel que pone a la fractura en contacto con el exterior). Las manifestaciones: incapacidad funcional, edema, dolor repentino, violento y localizado. Puede existir o no deformación de la zona lesionada y crepitación.

Para prevenir lesiones debes:

- Mantener un buen estado de salud.

- Realizar un acondicionamiento físico progresivo en el deporte que practicas.
- Utilizar un terreno e instalaciones de juego adecuado y en buenas condiciones.
- Usar vendajes preventivos y equipo de protección correcto para cada deporte.
- Utilizar calzado y ropa deportiva adecuados.
- Realizar siempre calentamiento previo al ejercicio
- Terminar cada sesión de entrenamiento con un estiramiento adecuado.
- Tener una valoración médica constante.
- Contar con un programa de entrenamiento y supervisión profesional.
- No subestimar las pequeñas molestias y dolores, ya que son avisos de tu cuerpo
- Evitar sobreentrenarte.

También vigila aquellos dolores leves, por lo regular son indicativos de una posible lesión mayor. Debes monitorear cualquier dolor o molestia sospechosa antes de que empeore. Utiliza tu sentido común, siempre dale importancia a las señales que tu cuerpo te da. El "después" puede ser demasiado tarde, acude con el médico especialista. En el tema de salud siempre será más barato (en todos los sentidos) prevenir que remediar.