

PREVENCIÓN DE LESIONES EN DEPORTISTAS DE FINES DE SEMANA

Dr. Juan Ampuero Villamar

En la ciudad el tiempo no alcanza para todo lo que tenemos que hacer, las personas desean contar con más horas por día para poder incluir en sus actividades diurnas cosas tan sencillas como ir al gimnasio, correr un poco para reducir el estrés o bajar de peso. Pero como eso no es posible la solución pasa por ejercitarse el fin de semana, para lo cual hay que tener ciertas precauciones.

Desde el punto de vista físico, el estilo de vida activo y la participación en los deportes son sin duda importantes para las personas de todas las edades, pero los deportes y principalmente los de fin de semana comprenden el riesgo de lesiones por uso excesivo o lesiones agudas que pueden provocar una discapacidad permanente o incluso la muerte.

La revista científica *New England Journal of Medicine* publicó un artículo sobre el riesgo de sufrir un infarto al miocardio por parte de los deportistas ocasionales, debido a que someten a dicho órgano a una sobrecarga de trabajo en forma repentina. La investigación informa que el peligro de un incidente cardíaco disminuye notablemente si en vez de hacer deporte esporádicamente se hace con regularidad y en forma aeróbica.

Lo más indicado es tomar precauciones, como visitar al médico de confianza para hacer una evaluación que indique la condición física actual y con ello determinar la intensidad de la actividad que se tenga en consideración.

El examen físico contemplará revisión cardiovascular mediante un electrocardiograma y un examen de química sanguínea.

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN DE LAS LESIONES

A pesar de que los distintos deportes

tienen patrones de lesión únicos, con diferentes causas y factores de riesgo para las lesiones más frecuentes, algunos principios generales de prevención se aplican a todos los deportes.

Entrada en calor y elongación: ejercicios generales de moderada intensidad como el trote, con el fin de elevar la temperatura corporal y seguir con elongaciones para preparar los músculos. La duración del calentamiento debe ser equivalente al 15% del tiempo total de la sesión de entrenamiento.

También es necesario que incorpore el estiramiento muscular y la actividad general de puesta en marcha del sistema cardiocirculatorio (hasta las 110-120 pulsaciones) con carrera suave.

Progresión adecuada del entrenamiento: Uno de los factores de riesgo más importante para las lesiones por uso excesivo es aumentar la carga del entrenamiento muy rápido, si piensa el deportista de fin de semana incrementar su rendimiento, debe aumentar su carga de entrenamiento más allá de lo que está acostumbrado, para lograrlo debe incrementar su magnitud, su duración y su frecuencia pero de manera progresiva y controlada.

Equipo protector: Es una de las medidas mejor documentadas en la prevención de lesiones por deportes. Es crucial que los deportistas lo usen apropiadamente ajustados.

Entrenamiento: Ésta sí es la palabra clave en la reducción de las posibilidades de lesión que conlleva la realización de una actividad deportiva. El proceso de entrenamiento consiste en la repetición de sesiones de trabajo físico con el objetivo de la mejora de las condiciones físicas. Un cuerpo entrenado es la mejor arma para luchar contra las lesiones porque se logra una mayor estabilidad en las arti-

culaciones y una mayor resistencia ante los traumatismos directos.

Por ello, la medicina del deporte debe insistir en el entrenamiento como objetivo de todos los deportistas, habituales, esporádicos o de fin de semana, a fin de reducir el riesgo en la práctica deportiva. Además, es preciso que éste sea correcto y el adecuado a cada persona; para ello se debe consultar con el especialista, quien indicará el tipo de entrenamiento a realizar, pues no hay que caer en el error del autoentrenamiento.

Exámenes físicos: Todas las personas que vaya a iniciar una actividad física por primera vez deben someterse a una evaluación médica básica, más aun aquellas personas con una lesión o enfermedad conocida.

Por último, hay que dejar bien claro, que la influencia de las lesiones deportivas es claramente menos graves para la sociedad que las lesiones por accidentes de tránsito o que los accidentes de trabajo, que son en suma, los que producen mayores gastos para la sociedad.

Igualmente los beneficios de la salud proporcionados por la actividad física regular exceden el riesgo de una lesión asociada con los deportes, las ganancias netas en salud debido a la actividad física se reflejan en el aumento de la expectativa de vida y menor riesgo de enfermedad cardiovascular y de diabetes.

Bibliografía:
www.puntofape.com/ten-cuidado-si-eres-un-deportista-de-fin-de-semana
www.scribd.com/doc/lesiones-deportivas, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Bahr-Maehlum. Ed. Panamericana