



Lesiones deportivas

Basta con tropezar o realizar un mal movimiento en el gimnasio para que nos lesionemos. Por eso es importante que conozcamos bien nuestro cuerpo y sus límites, además tener presente cómo podemos ejercitarnos de manera correcta y segura.

Las lesiones deportivas son aquellas que ocurren durante el ejercicio físico, sin importar si es una práctica competitiva o recreacional. Algunas de estas ocurren de forma accidental y otras pueden ser el resultado de malas prácticas, sobre carga o uso inadecuado del equipo de entrenamiento. En algunos casos las personas se lastiman cuando no cuentan con una buena condición física o por la falta de ejercicios de calentamiento/estiramiento antes de hacer ejercicio.

Las lesiones deportivas se pueden producir por diversos motivos, entre los principales y más comunes encontramos:

- Caídas
- Falta de entrenamiento
- No calentar antes de realizar actividad física
- No usar el equipo de protección del deporte
- Utilizar la técnica incorrecta para realizar un deporte
- Sobrecarga muscular
- Entrenamiento excesivo
- Levantamiento de peso mayor a lo debido
- Alimentación inadecuada
- Falta de concentración y coordinación.

Las lesiones que más se producen en la práctica deportiva son:

<i>1. Fracturas</i>
<i>2. Esguinces o torceduras de ligamentos</i>
<i>3. Dislocaciones o luxaciones</i>
<i>4. Desgarros de músculos</i>



Las lesiones se pueden clasificar en dos tipos:

Lesiones Agudas

Ocurren de forma repentina mientras se está haciendo ejercicio.

Síntomas

1. Dolor grave repentino
2. Hinchazón
3. No poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo, pie, etc. que está muy adolorido.
4. Dificultades en el movimiento normal de una articulación
5. Hueso o una articulación visiblemente fuera de su sitio.

Lesiones Crónicas

Ocurren después de practicar un deporte o ejercicio por mucho tiempo. Son recurrentes y molestas para la persona.

¿Cómo se previenen las lesiones deportivas?

A menos que sean producto de un accidente, las lesiones deportivas se pueden prevenir con facilidad. Algunos consejos para evitarlas son:

1. **Realiza ejercicios de calentamiento** antes de practicar cualquier deporte.
2. **Si realizas ejercicios con saltos, dobla las rodillas al aterrizar** para amortiguar el impacto.
3. **Realiza estiramientos** antes de hacer ejercicio.
4. **Evitar sobrecarga excesiva** que puede terminar en lesiones crónicas.
5. **Usar calzado de talla apropiada**, que provea estabilidad y que absorba el impacto.
6. **Utilizar superficies blandas** para hacer ejercicio
7. **Evitar correr en el asfalto** o el cemento
8. **Evitar** correr en **superficies desniveladas** (que no tengan hoyos, montículos de tierra, piedras, etc)



Definiciones

1. Fractura

Ruptura total o parcial de un hueso por diversas causas. Lo más común es que se deba a un accidente, una caída fuerte o una lesión deportiva. Otras causas son la pérdida de masa ósea y la osteoporosis, que causa debilitamiento de los huesos.

Tipos

Existen distintas formas de clasificar las roturas de los huesos. Dependiendo del tipo de daño, se clasifican de la siguiente manera:

1. **Fractura transversal:** El hueso se rompe en dos partes.
2. **Fractura en tallo verde:** El hueso se rompe pero no se separa en dos partes. Es típica de los niños.
3. **Fractura conminuta:** El hueso se quiebra en más de una parte o se astilla.
4. **Fractura abierta:** El hueso sobresale a través de la piel.
5. **Fractura cerrada:** Hay rotura pero no sobresale el hueso por la piel.

Síntomas de una fractura

- Dolor intenso
- Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar
- Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida
- Problemas al mover la extremidad

Primeros Auxilios

1. No movilizar la zona fracturada y buscar atención médica inmediata.



2. Esquinces

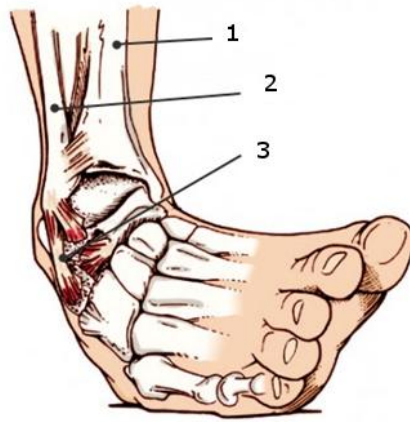
Un esguince es una **lesión de los ligamentos** que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que **sostienen los huesos**. Los esguinces son causados cuando una *articulación es forzada a moverse en una posición antinatural*. Por ejemplo, la "torcedura" de un tobillo ocasiona esguince en los ligamentos que se encuentran alrededor de éste.

Síntomas

- Dolor articular o muscular
- Hinchazón
- Rigidez articular
- Cambio de color de la piel (hematomas).

Primeros auxilios

1. Aplique hielo inmediatamente para reducir la inflamación. Envuelva el hielo en un pedazo de tela y no aplicar directamente sobre la piel.
2. Mantenga elevada la articulación inflamada por encima del nivel del corazón, incluso mientras duerme.
3. Descanse la articulación afectada por varios días.
4. Evite poner peso sobre la articulación ya que puede empeorar la lesión. Puede utilizar un aparato ortopédico como un cabestrillo para el brazo o muletas para la pierna.



3. Luxación o dislocación

Las articulaciones son zonas donde dos huesos se juntan. **Si un hueso se desencaja de la articulación** y no vuelve a su posición normal, se produce una luxación o dislocación.

Causas

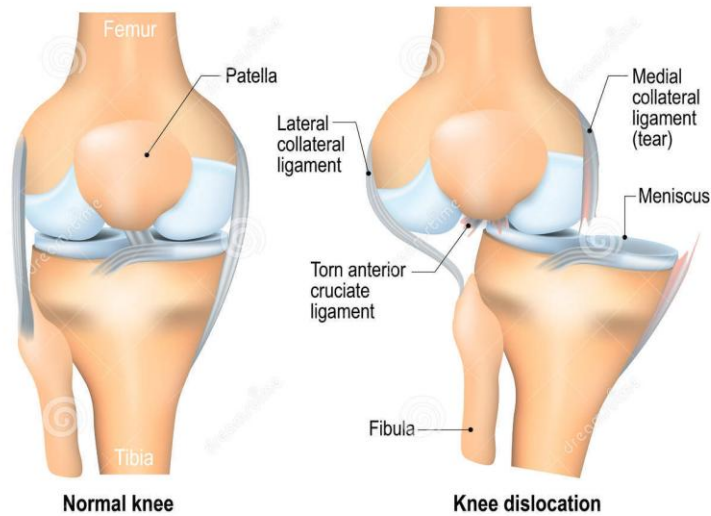
Las luxaciones generalmente son causadas por un impacto súbito a la articulación. Esto por lo general se presenta después de un golpe, caída u otro traumatismo.

Síntomas

1. Entumecimiento u hormigueo en la articulación o fuera de ésta.
2. Presentar dolor intenso, especialmente si usted intenta usar la articulación o poner peso en ella.
3. Estar limitada en el movimiento.
4. Estar hinchada o amoratada.
5. Estar visiblemente fuera de lugar, de color diferente o deforme.



Dislocación de Rodilla



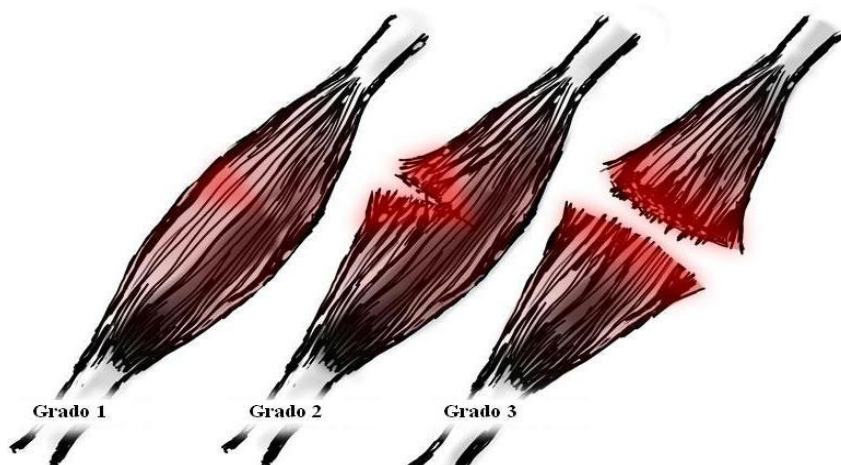
4. Desgarro

El desgarro muscular se produce cuando un **músculo** se estira demasiado o se rompe. Por lo general, el desgarro muscular ocurre durante el ejercicio o las actividades deportivas, también puede ocurrir al levantar objetos pesados.

Tipos

Se clasifican de la siguiente manera:

1. **De primer grado:** Daños leves de las fibras musculares.
2. **De segundo grado:** Rotura muscular parcial de las fibras musculares.
3. **De tercer grado:** Rotura muscular total de las fibras musculares





- **Desgarro muscular leve** (*de primer grado*): Puedes tener la zona sensible y el músculo tenso. Con un desgarro leve, quizás puedas continuar con tus actividades.

- **Desgarros musculares más graves** (*desgarro de segundo y tercer grado*): Es más fácil saber si se tiene un desgarro muscular de este tipo, ya que causan un dolor muscular considerable, se siente el músculo rígido y se inflama la zona que rodea la lesión. El dolor te impedirá continuar con tus actividades.

¿Porqué se producen los desgarros musculares?

1. El calentamiento es demasiado breve.
2. No deja pasar suficiente tiempo de recuperación entre una y otra sesión de entrenamiento.
3. Los músculos ya están tensos o rígidos.
4. Los músculos están cansados o fatigados.
5. Los músculos están débiles.

Primeros auxilios

1. Aplique hielo inmediatamente para reducir la hinchazón.
2. Deje descansar el músculo lesionado durante al menos un día y si es posible, manténgalo levantado por encima del nivel del corazón.