



¿Qué son las lesiones deportivas?

“Las lesiones deportivas” son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio. Las lesiones deportivas más comunes son:

- esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones
- lesiones en la rodilla
- hinchazón muscular
- lesiones en el tendón de Aquiles
- dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia)
- fracturas
- dislocaciones.

¿Cuál es la diferencia entre lesiones agudas y lesiones crónicas?

Existen dos tipos de lesiones deportivas: agudas y crónicas. Las lesiones agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones agudas más frecuentes incluyen esguinces de tobillo, distensiones en la espalda y fracturas en las manos. Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- un dolor severo repentino
- hinchazón
- no poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie
- un brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido
- dificultades en el movimiento normal de una articulación
- extrema debilidad en una pierna o un brazo
- un hueso o una articulación que están visiblemente fuera de su sitio.

Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por un largo tiempo. Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

- dolor mientras está jugando
- dolor mientras está haciendo ejercicio

Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los EE.UU.
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel
Institutos Nacionales
de la Salud
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484;
1-877-22-NIAMS (gratis)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo Electrónico: NIAMSInfo@mail.
nih.gov
www.niams.nih.gov



- dolor leve incluso en reposo
- hinchazón.

¿Qué debo hacer si me lesiono?

Nunca trate de “aguantar” el dolor de una lesión deportiva. Deje de jugar o hacer ejercicio cuando sienta dolor. El continuar sólo puede empeorar la lesión. Algunas lesiones deben ser inmediatamente examinadas por el médico. Otras las puede tratar usted mismo.

Llame a un médico cuando:

- la lesión causa dolor severo, hinchazón o adormecimiento
- usted no puede sostener ningún peso en el área lesionada
- una lesión previa le duele
- una lesión previa se hincha
- la articulación no se nota normal o se nota inestable.

Si usted no tiene ninguno de estos síntomas, puede tratar la lesión en su casa sin peligro. Si el dolor u otros síntomas empeoran, debe llamar a un médico. Use el método HICER (Hielo, Compresión, Elevación y Reposo) para aliviar el dolor, reducir la hinchazón y acelerar la recuperación. Siga estos cuatro pasos tan pronto ocurra la lesión y continúe haciéndolo al menos por 48 horas.

- Hielo. Ponga una compresa de hielo en el área lesionada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces al día. Para esto, puede usar una compresa fría o una bolsa de hielo. También, puede usar una bolsa plástica llena de hielo molido y envuelta en una toalla. Quítese el hielo después de 20 minutos para evitar una quemadura de frío.
- Compresión. Distribuya igual presión (compresión) sobre el área lesionada para ayudar a reducir la hinchazón. Puede usar un vendaje elástico, una bota especial, un yeso o un entablillado. Pregúntele a su médico cuál de éstos es mejor para su lesión.
- Elevación. Para ayudar a reducir la hinchazón, ponga el área lesionada sobre una almohada, y asegúrese de que quede a un nivel más alto que su corazón.
- Reposo. Reduzca sus actividades regulares. Si se ha lesionado el pie, el tobillo o la rodilla, no se apoye en esa pierna. Ayúdese con una muleta. Si el pie o tobillo derecho está lesionado, use la muleta en el lado izquierdo. Si el pie o tobillo izquierdo es el que está lesionado, entonces use la muleta en el lado derecho.

¿Cuál es el tratamiento para las lesiones deportivas?

A menudo, el tratamiento empieza con el método HICER. He aquí algunas otras cosas que su médico podría recomendar para el tratamiento de la lesión.

Agentes antiinflamatorios no esteroideos (AINE)

Su médico le sugerirá que tome uno de los agentes antiinflamatorios no esteroideos (AINE)

como es la aspirina, el ibuprofeno, ketoprofeno o naproxeno. Estos medicamentos reducen la hinchazón y el dolor, y puede comprarlos en la farmacia. Otro medicamento común es el acetaminofeno. Este puede aliviar el dolor, pero no reducirá la hinchazón.

Inmovilización

La inmovilización es un tratamiento común para las lesiones deportivas. Esta ayuda a mantener el área lesionada sin movimiento y previene mayor daño. Para inmovilizar las lesiones deportivas se usan cabestrillos, entablillados, yesos e inmovilizadores de piernas.

Cirugía

En algunos casos, la cirugía es necesaria para corregir las lesiones deportivas. La cirugía puede corregir tendones y ligamentos desgarrados o colocar los huesos quebrados en posición correcta. La mayoría de las lesiones no necesitan cirugía.

Rehabilitación (ejercicio)

La rehabilitación es una parte importante del tratamiento. Esta incluye ejercicios que paso a paso ayudan al área lesionada a volver a la normalidad. Ciertos movimientos del área lesionada ayudan a mejorarla. La rehabilitación deberá comenzar lo antes posible. Los ejercicios empiezan con una serie de delicados movimientos del área lesionada. La siguiente etapa corresponde al estiramiento. Después de un tiempo, se pueden añadir pesas para fortalecer el área lesionada.

Mientras la lesión se cura, se va formando una cicatriz en el tejido. Con el tiempo, la cicatriz se encoge. Al encogerse se contrae el tejido lesionado. Cuando esto ocurre, el área lesionada se vuelve dura o rígida. Este es el momento en el que usted corre un mayor riesgo de lesionarse nuevamente en la misma área. Debe practicar estiramientos musculares todos los días y también como parte del calentamiento antes de jugar o hacer ejercicio.

No practique deportes hasta que esté seguro de poder estirar el área lesionada sin que haya dolor, hinchazón o rigidez. Cuando vuelva a jugar, comience lentamente. Aumente la actividad poco a poco hasta llegar a su condición normal.

Reposo

Aunque es bueno empezar a mover el área lesionada lo antes posible, también se debe reposar después de una lesión. Todas las lesiones necesitan tiempo para sanar; el descanso apropiado ayuda este proceso. Su médico puede guiarlo para encontrar el equilibrio apropiado entre el descanso y la rehabilitación.

Otras terapias

Otras terapias comunes que ayudan con el proceso de sanar las lesiones deportivas incluyen el uso de: leves corrientes de electricidad (electroestimulación), compresas frías (crioterapia), compresas de calor (termoterapia) ondas sonoras (ultrasonido) y masaje.

¿Cómo se pueden prevenir las lesiones deportivas?

Los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar las lesiones deportivas:

- Cuando se agache, no doble las rodillas más allá del punto medio.
- No tuerza las rodillas al estirarse. Mantenga los pies planos en la superficie lo más que pueda.
- Cuando brinque, doble las rodillas al aterrizar.
- Los ejercicios de calentamiento son imprescindibles antes de practicar cualquier deporte.
- Haga ejercicios de estiramiento antes de practicar deportes o hacer ejercicio.
- No se esfuerce demasiado.
- Haga ejercicios de enfriamiento después de practicar deportes o hacer ejercicio.
- Use calzado de talla apropiada, que provea estabilidad y que absorba el impacto.
- Use superficies que sean lo más blandas posibles para hacer ejercicio; no corra en el asfalto o el cemento.
- Corra en superficies planas.

Para adultos:

- No sea un “guerrero de fin de semana”. No trate de hacer en uno o dos días la actividad física que corresponde a una semana.
- Aprenda correctamente el deporte que practica. Esto le ayudará a reducir el riesgo de lesiones por “uso excesivo.”
- Use equipo protector.
- Conozca los límites de su cuerpo.
- Aumente el nivel de ejercicio gradualmente.
- Esfuércese por hacer ejercicios para todo el cuerpo, incluyendo ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad.

Para padres y entrenadores:

- Agrupe a los niños según el nivel de sus habilidades y el tamaño del cuerpo, no por la edad, especialmente cuando se trata de deportes de contacto.
- Parea al niño con el deporte. No obligue al niño a jugar un deporte que no le gusta o que no esté capacitado para hacer.
- Busque programas deportivos que tengan entrenadores atléticos certificados.
- Asegúrense de que todos los niños reciban un examen físico antes de jugar.
- No permita jugar a un niño lesionado.
- Lleve al niño a ver a un médico, si es necesario.
- Provea un ambiente seguro para practicar deportes.

Para niños:

- Desarrolle una buena condición física para poder practicar deportes.
- Vaya al médico para un examen físico antes de empezar a practicar deportes.
- Siga las reglas del juego.
- Use equipo protector, de talla apropiada y que sea adecuado para el deporte.
- Aprenda a usar el equipo atlético.
- No juegue cuando esté muy cansado o con dolor.
- Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de jugar.
- Haga siempre ejercicios de enfriamiento después de jugar.

¿Qué investigaciones se están haciendo acerca de los tratamientos para las lesiones deportivas?

Hoy en día, el tratamiento para una lesión deportiva es mucho mejor que en el pasado. La mayoría de las personas que se lesionan logran practicar deportes y hacer ejercicio nuevamente. Los médicos tienen nuevos tratamientos para las lesiones deportivas. Algunos de estos incluyen:

- artroscopia (se insertan fibras ópticas a través de una pequeña incisión para ver adentro de las articulaciones)
- bioingeniería del tejido (se usan los propios tejidos o células de la persona para ayudar a sanar las lesiones)
- alivio directo del dolor (parches con medicamento para reducir el dolor que se aplican directamente sobre el área lesionada).

Para más información acerca de las lesiones deportivas y otras condiciones relacionadas:

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484 ó 877-22-NIAMS (226-4267) (gratis)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSInfo@mail.nih.gov

www.niams.nih.gov

NIAMS apoya la investigación y la capacitación de científicos y otros profesionales de la salud que ofrecen tratamiento y ayudan a prevenir enfermedades de los huesos, músculos, articulaciones o coyunturas y la piel. También, NIAMS intenta promover el conocimiento sobre las causas de estas enfermedades, a la vez que ofrece al público información relacionada.

La información que aparece en esta publicación se resumió en un formato de fácil lectura, y se tomó de una publicación más extensa del NIAMS. Para pedir la versión en inglés, Handout on Health: Sports Injuries, por favor llame al NIAMS a los números que están arriba. Para ver el texto completo o para ordenarlo en línea, visítenos en la Web: <http://www.niams.nih.gov>.

Para su información

Esta publicación contiene información sobre medicamentos que se usan para el tratamiento de la condición de salud que se describe aquí. Esta información es la más actualizada y correcta disponible en el momento de imprimir esta hoja informativa. Sin embargo, con frecuencia surge nueva información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más reciente, o hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, por favor comuníquese con la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332 gratis) o visite su página en la Web: www.fda.gov.