

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

TIPOS DE LESIÓN MUSCULAR

1. **Calambre:** es una contracción muscular involuntaria, intensa y dolorosa de varios grupos de fibras. Aparece como consecuencia de un *sobreesfuerzo* para ese músculo, ya sea porque el ejercicio era de una intensidad muy alta, o porque se reinicia la actividad deportiva luego de un período de descanso, por ejemplo de unas vacaciones. Suele ser de duración corta, unos cuantos segundos o un par de minutos. Suele aparecer al inicio y al final de la de la práctica deportiva. Al principio porque el *músculo no está bien calentado, y al final por fatiga y deshidratación*.
2. **Contractura:** es un aumento en el tono de un grupo de fibras musculares. Suele aparecer de forma súbita y se mantiene varios días. Las causas suelen ser *descompensaciones musculares o sobrecargas por repetición de gestos*. La persona al tacto siente como una "bola". Para prevenirlo hay que estirar bien antes y después del ejercicio físico y usar un calzado adecuado y bien atado.
3. **Distensión:** corresponde a un sobreestiramiento del músculo pero sin llegar a la rotura, sin embargo se da el proceso de inflamación y por lo tanto aparece el dolor. Es el famoso "tirón".
4. **Contusión:** es un *golpe en el músculo*. Son muy frecuentes en los deportes de contacto. Aparece el dolor difuso, o sea difícil de determinar en un punto exacto, se puede apreciar que está hinchado (presencia de edema o moratón).
5. **Rotura fibrilar (rotura parcial):** como su nombre lo dice es una rotura de un cierto número de haces o fibras musculares, pero sin afectar todo el músculo. Hay hemorragia local (moratón). Sus causas suelen ser *descompensaciones musculares o falta de elasticidad* del músculo afectado. Para prevenirlas hay que estirar bien antes y después y fortalecer por igual todos los músculos.
6. **Rotura muscular (rotura total):** Igual al anterior, pero con la *afectación de todo el músculo*. El edema se da rápidamente y la piel se pone roja y caliente. El dolor es muy intenso. Dado que la ruptura es total, se puede apreciar un hundimiento en la zona afectada, a esto se le conoce como "signo del hachazo". El tratamiento es operar para reparar el daño. Lo más frecuente es que se dé en miembros inferiores, y la persona "no puede caminar" o al menos no puede apoyar el lado afectado.

Tratamiento de las lesiones musculares

- En toda lesión aguda (deportiva o no) el tratamiento en esta fase es la **aplicación de hielo sobre el área afectada después de lesión hasta 48 ó 72 horas después**. Si no hay hielo a mano, puede utilizarse una lata de refresco o lo más frío que se tenga al alcance. Deberá colocarse un pañuelo o algo entre la piel y el objeto frío, para evitar quemaduras por frío, esto además de disminuir la inflamación y produce analgesia local.
- **Reposo absoluto e inmovilización** de la zona afectada. Además, puede colocarse un **vendaje compresivo**, pero no tanto que vaya a "corta la circulación".
- En esta fase está contraindicado cualquier tipo de masaje, calor, almohadilla eléctrica, o la aplicación de geles, ungüentos o cremas mentoladas o refrescantes.

7. **TENDINITIS:** Los **tendones** son gruesas cuerdas fibrosas que unen el músculo con el hueso o con otro músculo, su función es transmitir la fuerza generada por la contracción muscular. Las tendinitis son inflamaciones de los tendones producidos por lesiones en el tejido que une los músculos a los huesos.

SÍNTOMAS: Dolor, agarrotamiento, inflamación, etc.

CAUSAS: La causa principal de los dolores musculares son los esfuerzos continuados y repetitivos. En la práctica deportiva es muy habitual la aparición de tendinitis cuando se realizan actividades físicas con un calzado poco adecuado o sobre una superficie demasiado dura.

TRATAMIENTO:

- **Reposo** del tendón inmovilizando la articulación.
- Aplicación de **frío local** durante 10 minutos, tres o cuatro veces al día para reducir el dolor y rebajar la inflamación.
- Medicamentos **analgésicos y antiinflamatorios**.

LESIONES ARTICULARES

Dentro de las lesiones de la articulación distinguiremos:

1. ESGUINCES

Los ligamentos son estructuras en forma de cordón que refuerzan las articulaciones. No son elásticos, de manera que si los alargamos en exceso, no vuelven a recuperar su longitud inicial. El esguince es una distensión violenta de una articulación que provoca el estiramiento, incluso a veces el desgarro, de los ligamentos. El mecanismo de producción es una flexión o una extensión de la articulación más allá de sus límites normales, en el tobillo se producen habitualmente por realizar **apoyos incorrectos**. Las articulaciones que se afectan con más frecuencia son tobillos, muñecas y dedos.

Los **síntomas** que presentan son:

- *Dolor* en el sitio de la lesión que se acentúa con los movimientos.
- *Hinchazón*.
- *Pérdida de fuerza* (no puede apoyar la zona afectada)

El **tratamiento** consiste en:

- En las lesiones recientes *aplicación de frío* en la zona.
- *Elevación de la zona* lesionada.
- *Inmovilización* de la articulación con férula o vendaje.
- *Reposo* absoluto de la articulación

Para su **prevención** hay que calentar bien y proteger aquellas articulaciones que han sufrido alguna lesión, pues es fácil que se produzcan esguinces por repetición. También hay que fortalecer los músculos que la rodean, para que tenga más estabilidad.

TIPOS DE ESGUINCES DE TOBILLO

Esguinces de primer grado: Son el resultado de la distensión de los ligamentos que unen los huesos. La hinchazón es mínima y el paciente puede comenzar la actividad deportiva en dos o tres semanas.

Esguinces de segundo grado: Los ligamentos se rompen parcialmente, con hinchazón inmediata. Generalmente precisan de un periodo de reposo de tres a seis semanas antes de volver a la actividad normal.

Esguinces de tercer grado: Son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos pero rara vez precisan cirugía. Se precisan ocho semanas o más para que los ligamentos cicatricen.

2. LUXACIONES

La luxación es una dislocación o separación permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto dicho contacto. La lesión principal consiste en el desgarro capsular con rotura o no de ligamentos. El mecanismo de producción es también una flexión o extensión más allá de los límites normales o por un golpe directo sobre la articulación.

Los **síntomas** son:

- *Dolor intenso*.
- *Hinchazón*.
- *Pérdida de fuerza e incapacidad de mover la zona afectada*
- *Deformidad de la articulación*, esto es característico de la luxación

Conducta a seguir:

- *Inmovilizar la articulación* evitando en lo posible manipularla innecesariamente.
- *Aplicar compresas frías o bolsas con hielo* en la zona afectada.
- *Traslado urgente* a un centro médico.