

Cuando la fuerza se convierte en problema

Pocos deportes exigen un esfuerzo físico tan elevado como lo hace la halterofilia. La intensidad y la fuerza a la que los practicantes someten su cuerpo provocan patologías osteomarticulares en distintas partes del cuerpo. En mayor proporción suelen darse en las articulaciones de la columna lumbar, los codos, las muñecas, los hombros, las rodillas y en los músculos cuádriceps ya que son éstas las zonas sometidas a mayor carga. El principal problema de estas lesiones no se centra en su gravedad, sino en su cronicidad y en el hecho de que incluso en algunos deportistas puedan presentarse más de dos lesiones en distintas regiones de su cuerpo. La naturaleza de las lesiones está relacionada con la sobrecarga de peso a la que se expone el músculo, dado que la práctica de este deporte implica un aumento de la masa y fuerza muscular que supone un factor de riesgo en sí mismo.

Según un estudio científico publicado por la Asociación Latinoamericana de Salud y Actividad Física, la región lumbar es la más afectada con un 31,82% de incidencia sobre el resto de lesiones, seguida de las muñecas con un 22,73%. Tras estas lesiones y, por lo tanto, con un porcentaje más bajo, también son frecuentes la epidondilitis de codos, la meniscopatía en rodillas, las contracturas y la tendinitis de cuádriceps,

lesiones características en muchos de estos deportistas. Según el mismo estudio, estas lesiones obligan a los atletas a permanecer una media de 4,90 semanas sin realizar ejercicio. Los expertos afirman que en el 50% de los casos estas lesiones son producidas por deficiencias técnicas, aunque consideran necesario reconocer que el motivo preciso es la sobrecarga de los músculos utilizados en el ejercicio. El período temporal en que suelen aparecer más lesiones, según los especialistas, es cuando se incrementa la intensidad.

Algunos estudios indican que aunque es innegable la existencia de lesiones en la práctica de la halterofilia, éstas no son más acusadas de las que se pueden producir en otros deportes, afirmación con la que se pretende desmitificar el concepto nocivo para la salud y el desarrollo de los jóvenes que se ha mantenido durante años entorno a esta práctica deportiva. Con la misma pretensión, expertos de la Universidad de Valencia, concluyen que la halterofilia no pone en riesgo el crecimiento ni el desarrollo en niños y adolescentes, sino que lo incrementa; citando resultados de anteriores investigaciones endocrinas, afirman que los estímulos de peso que incrementan la fuerza estimulan la secreción de la hormona de crecimiento (GH).



EL MATIZ

Aunque la realización de ejercicio que lleve consigo la manipulación de pesas, ya sea libres o por medio de aparatos, puede producir un número elevado de lesiones articulares y/o musculares, no todas las especialidades se acompañan del mismo tipo de riesgos. La halterofilia y, en general, el manejo de pesas puede buscar incrementar la manipulación de altos pesos (fuerza), velocidad y peso (potencia) y construcción corporal, como el *body building* o culturismo (hipertrofia y resistencia). Cada una de dichas modalidades tiene un plan distinto de entrenamiento que condiciona diferentes maneras de lesionarse, afectaciones del sistema músculo-esquelético que el deportista y su entrenador deben conocer en detalle para aplicar efectivos mecanismos de protección y detección precoz de lesiones.