

## C ontra la lesión deportiva, más deporte

En medicina no todo es dos por dos igual a cuatro y, a veces, como pacientes, nos podemos encontrar ante la disyuntiva de tener que decidir entre dos o más tratamientos prescritos, cada uno de ellos, por médicos diferentes. Por poner un ejemplo, en el caso de las lesiones deportivas menores (tendinitis, etc.), el consejo habitual es hacer reposo hasta que el dolor desaparezca; pero algunos expertos en medicina deportiva, entre ellos el doctor James Weinstein, traumatólogo del Dartmouth College de EE UU, defienden que esta actitud es más bien contraproducente y que se trata de un tratamiento obsoleto, ya que la mejor manera de tratar estas lesiones es continuar haciendo ejercicio físico, aunque de manera moderada, y aseguran que, si la lesión no es grave, es probable que el reposo prolongado haga más duradero el periodo de recuperación.

Algunas investigaciones han demostrado que los dolores esencialmente inflamatorios, como la artritis y el dolor lumbar crónico, mejoran cuando los pacientes siguen con su actividad. De ahí que ahora se esté experimentando si sucede lo mismo con los tendones inflamados, lesión frecuente entre los deportistas, en el departamento de traumatología y de cirugía ortopédica del Medical Center de la Universidad de Pittsburgh. De momento, se ha constatado que el

hecho de tensar los tendones de manera forzada incita la producción de moléculas que participan en la inflamación; sin embargo, una leve tensión repetida de los tendones ya inflamados lleva a la producción de moléculas que sanan la inflamación, lo que indica que el ejercicio físico puede acelerar la curación. Y eso no es todo, los resultados preliminares de este trabajo apuntan a que el tratamiento habitual para la tendinitis (aspirina o ibuprofeno), puede ayudar a reducir la inflamación justo cuando aparece la lesión, pero empeora las cosas una vez ya se ha producido.

No obstante, se recomienda tener cuidado con el deporte cuando se tiene algún tipo de lesión y acudir al médico para que nos ofrezca un diagnóstico preciso y descartar una lesión más grave, como algún hueso roto, fractura de ligamento o algún tipo de desgarro muscular.

Estos especialistas aconsejan tomar un fármaco antiinflamatorio y aplicar hielo sobre la zona lesionada unos 20 minutos antes de realizar la actividad deportiva, reduciendo la intensidad y el tiempo que habrían invertido habitualmente, y volver a aplicar hielo una vez finalizado el ejercicio. Otros doctores muestran reticencias o, cuanto menos, temor respecto a un posible enmascaramiento del dolor y que los pacientes se lesionen aún más al excederse con el ejercicio.



### EL MATIZ

Los trabajos científicos nos muestran los factores etiológicos y biomecánicos de las lesiones, así como las mejores técnicas y recursos terapéuticos. En Medicina Deportiva, estas aportaciones son constantes, y se intentan conciliar las nociones clásicas con nuevas recomendaciones. Uno de los aspectos más controvertidos siempre ha sido la prescripción o no de reposo en las lesiones musculoesqueléticas. El tradicional reposo prolongado hace tiempo que ha perdido evidencia en lo concerniente a estructuras como ligamentos y músculos, pero conserva su identidad para los tendones o huesos. Ahora se empieza a hablar de ejercicio en los casos de tendinitis leve. Sin embargo, la insuficiente vascularización de los tendones aconseja reposo para evitar la aparición de lesiones crónicas; de momento, recomendamos disminuir o detener cualquier actividad física.