



## Puntos importantes sobre las lesiones deportivas

- Existen dos tipos de lesiones deportivas. Las lesiones agudas ocurren de repente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo.
- El tratamiento inicial para las lesiones deportivas es con el método RICE: reposo, hielo, compresión (poner presión sobre la herida) y elevación (elevar el área lesionada a un nivel más alto que su corazón).
- Los médicos tratan las lesiones más graves con medicamentos, limitación de movimiento, cirugía, fisioterapia y reposo.
- Usted puede prevenir varios tipos de lesiones deportivas al tener hábitos para hacer ejercicio de manera segura.

## ¿Qué son las lesiones deportivas?

Las lesiones deportivas son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o al hacer ejercicio. Existen dos tipos de lesiones deportivas:

- Las lesiones agudas ocurren de repente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Por ejemplo:
  - esguinces de tobillo
  - distensiones en la espalda
  - fracturas de huesos.
- Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo.

## ¿Quién puede tener una lesión deportiva?

Cualquier persona puede tener una lesión deportiva.

# ¿Qué tipos de lesiones deportivas hay?

Las lesiones deportivas más comunes son:

- [esguinces o desgarros de los músculos](#)
- [lesiones en la rodilla](#)
- lesiones en el tendón de Aquiles
- dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia)
- fracturas
- dislocaciones.

# ¿Cuáles son los síntomas de una lesión deportiva?

Los síntomas de una lesión deportiva dependerán del tipo de lesión que tiene.

Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- un dolor grave 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
- gran debilidad en una pierna o un brazo
- un hueso o una articulación que está visiblemente fuera de su sitio.

Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

- dolor mientras está jugando
- dolor mientras está haciendo ejercicio
- dolor leve incluso en reposo
- hinchazón.

# ¿Cuáles son las causas de una lesión deportiva?

Las razones por las que puede ocurrir una lesión deportiva incluyen:

- accidentes
- malas prácticas de entrenamiento
- equipo de deporte inadecuado
- estar fuera de condición física
- no hacer ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

# ¿Cómo se tratan las lesiones deportivas?

Los médicos tratan las lesiones deportivas con reposo, hielo, compresión y elevación (conocido como el método RICE, por sus siglas en inglés).

- **Reposo.** Disminuya sus actividades regulares y descanse el área lesionada.
- **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
  - una bolsa de hielo
  - una bolsa plástica llena de hielo molido y envuelta en una toalla.
- **Compresión.** Ponga presión o compresiones sobre el área adolorida para ayudar a reducir la hinchazón.
- **Elevación.** Ponga el área lesionada sobre una almohada, y asegúrese de que quede a un nivel más alto que su corazón.

Su médico le puede recomendar otras cosas para tratar la lesión deportiva.

- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), como la aspirina o el ibuprofeno, también pueden disminuir la hinchazón y el dolor.
- La inmovilización es un tratamiento común para las lesiones deportivas. Ayuda a mantener el área lesionada sin movimiento y previene mayor daño. Para inmovilizar las lesiones deportivas se usan:
  - cabestrillos
  - tablillas
  - yesos
  - inmovilizadores de piernas.
- La cirugía, en algunos casos, es necesaria para corregir las lesiones deportivas. La cirugía puede corregir tendones y ligamentos desgarrados o poner los huesos quebrados en posición correcta. La mayoría de las lesiones no necesitan cirugía.
- La rehabilitación y el ejercicio son una parte importante del tratamiento. Esto incluye ejercicios que paso a paso ayudan al área lesionada a volver a la normalidad. Algunos consejos incluyen:
  - Mover el área lesionada puede ayudarle a sanar. La rehabilitación deberá comenzar lo antes posible. Los ejercicios empiezan con una serie de movimientos delicados del área lesionada.
  - La siguiente etapa es el 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 haga deportes hasta que esté seguro de poder estirar el área lesionada sin que haya dolor, hinchazón o rigidez. Cuando vuelva a hacer deportes, comience lentamente. Aumente la actividad poco a poco hasta llegar a su condición normal.
- Reposar después de una lesión es parte importante del proceso para sanar. Su médico le puede guiar a balancear cuánto reposo y la cantidad de ejercicios de rehabilitación.
  - Otras terapias que su médico puede recomendar incluyen:
    - electroestimulación, en la que recibe choques eléctricos suaves
    - compresas frías
    - compresas de calor
    - ondas sonoras o ultrasonido
    - masaje.

## ¿Quién puede tratar las lesiones deportivas?

Su médico de cabecera puede evaluar y tratar muchas lesiones deportivas, pero si tiene una lesión grave, debe ser visto inmediatamente en una sala de urgencias.

También puede consultar con:

- Un cirujano ortopédico, que es un médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y nervios.
- Un fisioterapeuta, un profesional de la salud que puede ayudarle a:
  - Establecer un programa de rehabilitación.
  - Fortalecer los músculos y articulaciones.
  - Prevenir otras lesiones.

¿Cómo se pueden prevenir?

## ¿Cómo se pueden prevenir las lesiones deportivas?

Los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar las lesiones deportivas:

- Cuando haga flexiones de rodillas, 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.
- Haga ejercicios de calentamiento antes de practicar cualquier deporte o hacer ejercicio.
- Siempre 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 le dé estabilidad y que disminuya 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 a hacer 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:

- Ponga a los niños en grupos según el nivel de sus habilidades y el tamaño del cuerpo, no por la edad, especialmente cuando se trata de deportes de contacto.
- Asegúrese de que el deporte sea apropiado para el niño. 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.
- Asegúrese de que todos los niños reciban un examen físico antes de jugar.
- No permita que un niño lesionado juegue.
- Lleve al niño a ver a un médico, si es necesario.
- Ofrezca un ambiente seguro para practicar deportes.

#### Para niños:

- Tenga 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.

## Para más información

### **American Academy of Orthopaedic Surgeons**

Sitio web: <http://www.aaos.org> (con información en español)

### **American Academy of Pediatrics**

Sitio web: <http://www.aap.org>

### **American College of Sports Medicine**

Sitio web: <http://www.acsm.org>

### **American Medical Society for Sports Medicine**

Sitio web: <http://www.amssm.org>

### **American Orthopaedic Society for Sports Medicine**

Sitio web: <http://www.sportsmed.org>

### **American Physical Therapy Association**

Sitio web: <http://www.apta.org> (con información en español)

### **National Athletic Trainers Association**

Sitio web: <http://www.nata.org> (con información en español)

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)