



Puntos importantes sobre las lesiones deportivas

- Hay varios tipos diferentes de lesiones deportivas, como fracturas, esguinces, desgarros, dislocaciones, tendinitis y bursitis.
- Las lesiones deportivas pueden ser agudas, es decir, que ocurren repentinamente, o crónicas, que ocurren por el uso excesivo de la parte lesionada y se desarrollan gradualmente con el tiempo.
- Las lesiones deportivas las puede tratar un médico de emergencias o un proveedor de atención primaria.
- Los objetivos del tratamiento de una lesión deportiva son la recuperación de la parte lesionada del cuerpo y la prevención de lesiones futuras.
- Con tratamiento, la mayoría de las personas se recuperan y vuelven a sus actividades normales.

¿Qué son?

¿Qué son las lesiones deportivas?

El término “lesión deportiva” se refiere a los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, torceduras y fracturas por estrés. Este tema de salud se centra en los tipos de lesiones deportivas que afectan los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos.

Hay varios tipos diferentes de lesiones deportivas. Los síntomas que tenga y su tratamiento dependerán del tipo de lesión. La mayoría de las personas se recuperan y vuelven a sus actividades normales.

¿A quién le pueden dar?

¿Quién puede tener una lesión deportiva?

Cualquiera puede sufrir una lesión deportiva. Los factores de riesgo de las lesiones deportivas incluyen:

- No utilizar las técnicas de ejercicio correctas.
- Entrenar con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo.
- Cambiar la intensidad de la actividad física demasiado rápido.
- Practicar el mismo deporte todo el año.
- Correr o saltar sobre superficies duras.
- Usar zapatos que no tienen suficiente soporte.
- No llevar el equipo adecuado.
- Haber tenido una lesión previa.
- Tener poca flexibilidad.
- Tomar ciertos medicamentos.

El tipo de lesión que usted corre mayor riesgo de tener depende del tipo de actividad en la que participa, su edad y su sexo.

¿Qué tipos hay?

¿Qué tipos de lesiones deportivas hay?

Las lesiones deportivas pueden ser:

- lesiones agudas, que ocurren repentinamente;
- lesiones crónicas, que suelen estar relacionadas con el uso excesivo de la parte lesionada y se desarrollan gradualmente con el tiempo.

Las lesiones deportivas pueden ocurrir en muchas partes del cuerpo, incluyendo:

- hombro,
- codo,
- muñeca,
- rodilla,
- tobillo.

Las lesiones deportivas frecuentes incluyen fracturas, dislocaciones, esguinces, distensiones, tendinitis o bursitis. Estos términos se definen a continuación.

- **Fractura de hueso.** Una fractura es una ruptura en un hueso que puede ocurrir por una sola lesión rápida (conocida como fractura aguda), o por estrés repetido (conocida como fractura por estrés). La mayoría de las fracturas agudas son emergencias. Las fracturas en las [placas de crecimiento](#) pueden ocurrir en niños que todavía están en etapa de desarrollo.
- **Dislocación.** Cuando los dos huesos que se juntan para formar una articulación se separan, se dice que la articulación está dislocada. Una dislocación es una lesión dolorosa y es más común en

los hombros, los codos, los dedos, la rótula y la rodilla.

- **Esguince.** Los esguinces son estiramientos o desgarros de los ligamentos, las bandas de tejido conectivo que unen el extremo de un hueso con otro. Los esguinces son más comunes en los tobillos, las rodillas y las muñecas.
- **Desgarro.** Una distensión es una torsión, un tirón o un desgarro de un músculo o tendón, un cordón de tejido que conecta el músculo con el hueso. Las distensiones pueden ocurrir durante los deportes de contacto, pero también pueden ocurrir cuando se repite el mismo movimiento una y otra vez, como en el tenis o el golf.
- **Tendinitis.** La tendinitis es la inflamación de un tendón, una banda flexible de tejido fibroso que conecta los músculos con los huesos. Es posible que una lesión repentina cause tendinitis, pero generalmente ocurre después de hacer el mismo movimiento una y otra vez. Las personas con ciertos oficios como carpinteros, jardineros, músicos, golfistas y tenistas tienen un mayor riesgo de tendinitis. A menudo afecta el hombro, el codo, la muñeca, la cadera, la rodilla o el tobillo.
- **Bursitis.** La bursitis es la inflamación de la bursa, un pequeño saco lleno de líquido que actúa como un cojín entre un hueso y otras partes móviles, como los músculos, los tendones o la piel. La bursitis puede ser causada por un golpe o una caída, pero también puede ser el resultado de repetir el mismo movimiento muchas veces, como lanzar una pelota, arrodillarse sobre una superficie dura o apoyarse en los codos a menudo durante un largo período de tiempo. Por lo general, afecta los hombros, los codos, las caderas o las rodillas.

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cuáles son los síntomas de una lesión deportiva?

Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- dolor intenso y repentino;
- moretones o hinchazón extrema;
- no poder poner peso sobre una pierna, rodilla, tobillo o pie;
- no poder mover una articulación normalmente;
- debilidad extrema de una extremidad lesionada;
- un hueso o articulación que parece estar fuera de lugar.

Los síntomas de una lesión crónica debido al uso excesivo incluyen:

- dolor cuando se juega o se hace ejercicio;
- hinchazón y dolor leve constante cuando descansa.

¿Cuáles son las causas?

¿Cuáles son las causas de una lesión deportiva?

La causa de una lesión deportiva aguda es una fuerza de impacto mayor de la que esa parte del cuerpo puede soportar, mientras que una lesión crónica generalmente ocurre después de repetir el mismo movimiento una y otra vez.

¿Hay alguna prueba para las lesiones deportivas?

¿Hay alguna prueba para las lesiones deportivas?

Para ver qué tipo de lesión deportiva tiene, es probable que su médico:

- Pregunte sobre la lesión y cómo sucedió.
- Pregunte sobre cualquier actividad que realiza y si recientemente cambió el nivel de intensidad de esa actividad.
- Examine el área lesionada.
- Solicite pruebas de diagnóstico por imágenes, como radiografías o resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés).

¿Cómo se tratan?

¿Cómo se tratan las lesiones deportivas?

No debe esforzarse por superar el dolor de una lesión, independientemente de si se trata de una lesión aguda o crónica. Cuando tenga dolor debido a un movimiento o actividad en particular, debe detenerse de inmediato.

Los objetivos del tratamiento de una lesión deportiva son la recuperación de la parte lesionada del cuerpo y la prevención de futuras lesiones.

Tratamiento para lesiones graves

Debe ver a un proveedor de atención médica si tiene síntomas de una lesión grave.

Estos síntomas incluyen:

- dolor intenso, hinchazón o moretones;
- dolor e hinchazón que no desaparecen después de unos días;
- no poder poner ningún peso en el área;
- ver que una articulación o hueso está fuera de lugar.

El tratamiento para lesiones graves puede incluir:

- **Limitar el movimiento del área lesionada.** Esto reduce el dolor, la hinchazón y los espasmos musculares y ayuda a que comience el proceso de recuperación. Los siguientes son algunos dispositivos utilizados para este propósito:
 - **Cabestrillos** para la parte superior del cuerpo, incluidos los brazos y los hombros.
 - **Férulas, aparatos ortopédicos y yesos** para apoyar y proteger huesos y tejidos lesionados.
- **Cirugía.** En algunos casos, se requiere una cirugía para reparar los tejidos conectivos desgarrados o para realinear los huesos fracturados.

Tratamiento para lesiones menores

Si no tiene síntomas de una lesión grave, probablemente pueda primero tratar la lesión en casa. Si el dolor u otros síntomas no desaparecen o empeoran, debe consultar con un proveedor de atención médica. Puede aliviar el dolor y la hinchazón y acelerar la recuperación con reposo, hielo, compresión y elevación (conocido como el método HICER):

- **Hielo.** Aplique una compresa fría o una bolsa de hielo envuelta en una toalla en el área lesionada por 20 minutos a la vez, de cuatro a ocho veces al día. (Nota: no use calor inmediatamente después de una lesión porque puede aumentar el sangrado interno o la hinchazón. Puede usar calor más tarde para aliviar la tensión muscular y ayudar a que los músculos se relajen).
- **Compresión.** Mantener la presión sobre el área lesionada puede ayudar a reducir la inflamación. Un vendaje elástico funciona bien, pero no lo envuelva demasiado apretado
- **Elevación.** Si es posible, mantenga el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca lesionados elevados sobre una almohada, por encima del nivel del corazón, para ayudar a disminuir la inflamación.
- **Reposo.** Limite las actividades en las que usa el área lesionada durante al menos uno o dos días. Trate de evitar poner peso o usar la parte del cuerpo lesionada.

Otros tratamientos pueden incluir medicamentos antiinflamatorios y, en raras ocasiones, analgésicos, que pueden ayudar a tratar el dolor y la hinchazón.

Rehabilitación

Después de que la lesión haya sanado, es posible que deba completar un programa de rehabilitación antes de volver a la actividad que causó la lesión. La mayoría de los planes de rehabilitación incluyen ejercicios que hace en casa, además de los que hace en el consultorio de un fisioterapeuta. El terapeuta también puede tratar el área lesionada con frío, calor, ultrasonido u otros tipos de terapia.

La mayoría de las lesiones deportivas responden bien al tratamiento y la rehabilitación, y usted podrá volver a sus actividades normales. Pero si todavía siente dolor, busque ayuda. Su proveedor de atención médica primaria puede manejar la mayoría de los problemas relacionados con las lesiones o puede referirle a un especialista para que reciba tratamiento adicional.

¿Quién las puede tratar?

¿Quién puede tratar las lesiones deportivas?

Al principio, las lesiones deportivas por lo general las tratan los:

- médicos de emergencias que tratan a los pacientes en las salas de emergencia (en casos de lesiones graves);
- proveedores de atención primaria, entre ellos, médicos de cabecera, internistas y pediatras, que tratan los problemas a medida que surgen y coordinan la atención entre los diferentes especialistas (en casos de lesiones que no son graves).

También es posible que consulte con un:

- cirujano ortopédico, que es un médico que se especializa en diagnosticar y tratar las lesiones en los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones, los músculos y los nervios;
- especialista en el manejo del dolor, que es un médico capacitado en la evaluación y el tratamiento del dolor;
- fisiatra, que es un médico que se especializan en el manejo no quirúrgico de las afecciones musculoesqueléticas y puede desarrollar un plan de atención, que incluya la rehabilitación;
- fisioterapeuta, que enseña formas de fortalecer los músculos, recuperarse de los huesos rotos y prevenir roturas adicionales;
- especialista en medicina deportiva, que es un profesional que trabajan con deportistas y otras personas con lesiones musculoesqueléticas.

Cómo adaptarse a vivir con una lesión deportiva

Cómo adaptarse a vivir con una lesión deportiva

Una vez que una lesión sane, es importante continuar con algún tipo de ejercicio regular.

- Para evitar lesiones, elija una actividad que coincida con su nivel de condición física y aumente lentamente la intensidad. Utilice técnicas y equipos adecuados.
- Aprenda cómo detectar lesiones desde el principio y cómo tratar las lesiones menores en casa.
- Busque atención médica cuando la necesite.

Al seguir estos pasos, puede obtener los beneficios del ejercicio regular para la salud mientras reduce la posibilidad de una lesión grave.

Más información

Para más información

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov> (en inglés)

[Información en español](#)

[Drugs@FDA](#) es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Para información adicional sobre medicamentos específicos, visite [Drugs@FDA](#) en?

<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/> (en inglés).