

¿CÓMO PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS?



DOMAIN.COM

SAVE 25%

on .COM and .NET domains, websites, hosting & more.

Use Code: **OHYEAH**

GET STARTED

com .net

powered by VERISIGN

☰ Noticias **Populares**



El Caribe valora separarse de CONCACAF



Mon Paz, el "Ángel" del Olimpia

¿Cómo prevenir las lesiones deportivas?

Reportaje

Por Evelyn Pineda
Dic 5, 2017

Alejandro Badia es experto en realizar procedimientos mínimamente invasivos para lesiones deportivas de la extremidad superior

Miami, Florida, Estados Unidos

Las lesiones deportivas pueden dejar fuera de acción por varias temporadas a los jugadores profesionales, pero también pueden afectar a aquellos que practican actividad física con regularidad.



El doctor Alejandro Badia, cirujano de mano y extremidad superior de los Estados Unidos, explica que la lesión más común de fractura traumática en la población atlética se encuentra en los dedos e incluyen luxaciones, esguinces, distensiones musculares, fracturas de huesos, inflamación del tendón y rotura de ligamentos.

Vea además: [Las lujosas botas de Cristiano para celebrar el quinto Balón de Oro](#)

La lesiones excesivas (crónicas) tienen más probabilidades de ocurrir en atletas que practican deportes que les obligan a repetir un movimiento particular (béisbol, fútbol, tenis o golf).



Norma Muriel quiere revolucionar el baloncesto hondureño



Gao Qian, la Miss Bum Bum China



Dani Alves envía un mensaje a Guardiola... Y otro al Barça

DOMAIN.COM
SAVE 25%
on your new website
Use Code: UNLOCK
GET STARTED

DOMAIN.COM
SAVE 25%
on your new website
Use Code: UNLOCK
GET STARTED



Sporthiva aprovechó para hacerle preguntas sobre las lesiones que sufren, particularmente los futbolistas:

¿Lo normal para un deportista es lesionarse la rodilla en algún momento, o hay otras lesiones frecuentes del miembro superior?

Lesiones de rodilla en futbolistas obviamente son las más comunes. Pero muchos también sufren lesiones de la muñeca y el codo con caídas. El portero sufre más de lesiones en las manos, particularmente de los dedos por el contacto de la pelota y por las caídas que son parte de su actividad.

¿Cuál es la operación de miembro superior que requiere mayor riesgo en un futbolista?

La operación de miembro superior con más riesgo... bueno es importante entender que la mayoría de las cirugías no son riesgosas. El riesgo realmente es no reconocer la patología o el problema y no intervenir a tiempo. Un buen ejemplo es dolor crónico de la muñeca que muchas veces ocurre durante una caída. El médico del equipo muchas veces es especialista del miembro inferior y simplemente le dicen al jugador que el dolor de muñeca es un esguince. Cuando el dolor persiste, normalmente es un problema más complicado, por ejemplo de estructura ligamentosa. Y eso requiere una artroscopia, no solamente para diagnosticar pero para resolver el problema.

Obviamente hay otros deportes donde existen muchos mas los problemas del miembro superior, por ejemplo el béisbol o el fútbol americano, y también los deportes que son mas común en el público, por ejemplo el tenis y golf. Estos atletas frecuentemente sufren de problemas de codo, hombro y también la muñeca, particularmente en tenistas.

¿A qué futbolista o deportista famoso ha operado?

El más famoso ha sido Adrian Foncette, portero del equipo de Trinidad y Tobago quien acaba de eliminar a los Estados Unidos del Mundial de Rusia. Quiere decir que indirectamente tuvo algo que ver con mi país de no poder participar en la Copa del Mundo, pero bueno, mi trabajo como médico es más importante obviamente.

Otros deportistas famosos, por ejemplo el futbolista americano, Terrel Owens, conocido mejor como T.O. quien jugaba para los Dallas Cowboys y le hice una reconstrucción tendinosa del flexor de la mano dominante, y logró después ganar muchos juegos con sus manos habilidosas.

Entre los deportistas que han pasado por sus manos, ¿de cuál guarda un mejor recuerdo?

Creo que uno con los que tengo más cariño es con Adrian Foncette, quien tuvo un problema de nervio donde pude hacer transferencias tendinosas para recuperarle la extensión de los dedos y las manos, obviamente muy importante para un portero, y pudo volver a su deporte de alto nivel.



¿Ha tratado a algún jugador hondureño?

No he tratado a ningún deportista hondureño simplemente por que pienso que yo trabajo en un centro particular en Miami y simplemente no somos tan conocidos en Honduras, aunque si he tenido muchos pacientes catrachos durante los últimos 20 años.

¿Por qué hay jugadores que constantemente se lesionan como Santi Cazorla, a qué se debe?

Creo que los jugadores que se lesionan constantemente porque primero no calientan lo suficiente y no tienen ciertos músculos entrenados. En nuestro centro, usamos mucho la terapia electro neuromuscular, que es una terapia con electrodos que se usa para recuperar rápidamente de lesiones menores, pero también para evitarlos. Es algo que se puede profundizar en algún tiempo. Yo lo estoy usando personalmente ahora para recuperar de una artroscopia de hombro y rodilla que se me hizo simultáneamente hace 6 semanas. Casi no falte de trabajo como cirujano y hace 2 semanas empecé a trotar.

¿Es importante que en cada equipo de fútbol haya un médico con experiencia en lesiones?

Pienso que los equipos no necesitan que el médico sea parte del club, pero obviamente es un punto de referencia. Quiere decir que este bien al contacto pero es importante que no sea un ortopeda, sino varios. Uno que se dedica más al miembro inferior como cadera, rodilla y tobillo. Quizás uno que haga solo pie y tobillo y otro que haga miembro superior. Los deportistas que yo veo no tienen nada que ver con mis buenos colegas que hacen rodillas. Son dos ramas totalmente diferentes de la ortopedia. Es importante para estos deportistas elites que vean a alguien que se dedica específicamente al problema que tenga.

¿Hay algún deporte en el que las lesiones sean más difíciles de recuperar?

Son aquellos que requieren mucha exigencia en la articulación. Por ejemplo, la muñeca en el tenis. Muchos deportistas se retiran por un problema de la muñeca por que no pueden aguantar el golpe. Pienso que muchas veces pasa por que no han tenido una evaluación por alguien que realmente se dedica solamente a esa zona. Los tenistas elites que yo he operado, típicamente han visto a 3 o 4 médicos antes que yo, y simplemente se les escapó el diagnóstico porque no hacen una artroscopia de muñeca.

¿Explique un poco sobre su pasión por tratar las lesiones deportivas?

Yo me apasiono mucho por tratar las lesiones deportivas porque estos son pacientes bien motivados, están bien entrenados y tienen buena fisiología, lo que quiere decir que se recuperan bastante más rápido que el paciente promedio. Realmente me gusta ver un atleta volver a su deporte favorito simplemente porque se reconoció la lesión y se pudo resolver. Eso es algo que al médico le apasiona. Importante reconocer que esto lo disfruto tanto en atletas de fin de semana, que no sean profesionales, al igual que en el atleta elite. Lo importante es que el atleta vea al subespecialista en la ortopedia adecuada para tener el mejor chance de recuperar y volver a su deporte.