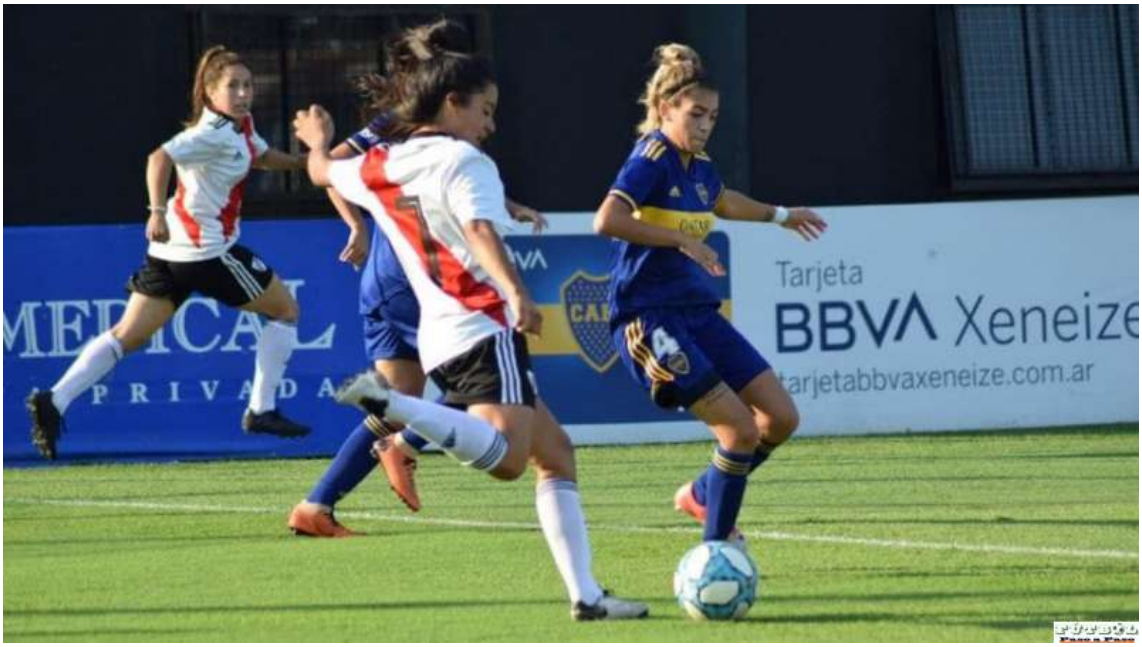
Lesiones en Mujeres Deportistas



En los actuales momentos, la participación de la mujer en las actividades deportivas juega un papel preponderante, no sólo como espectadora, sino como participante activa. Es reconocido el papel de la mujer en las distintas disciplinas deportivas. Mayor número de mujeres realiza un determinado deporte, con diversos propósitos como el bienestar físico general, el mantenimiento de la salud y por razones estéticas entre otras. En el plano netamente deportivo, la presencia de la mujer desde las olimpiadas de 1900 se ha incrementado con el pasar de los años, mayor número de eventos y disciplinas deportivas en los que ha participado han merecido reconocimiento mundial, logrando alcanzar excelentes formas atléticas y registros.

El deporte en los actuales momentos se ha ido profesionalizando y avanzando cada vez más alcanzando unos niveles técnicos muy elevados lo que trae consigo unos entrenamientos muy intensos en donde se deben tomar en cuenta algunos factores que por falta de tiempo se olvidan, entre ellos, alimentación, descanso, distracción, entorno familiar, económico, aspecto psicológico y otros. Y los mismos inciden directamente durante las prácticas y las consecuencias son las lesiones que se traducen en períodos de inactividad que en ocasiones son cortas pero en otras suelen ser motivo de intervenciones quirúrgicas.

El presente trabajo tiene como propósito analizar algunos artículos relacionados con las lesiones deportivas femeninas que se han publicado en los últimos años y de esta forma observar el porcentaje y tipo de lesiones más frecuentes en algunas disciplinas deportivas. Por otra parte igualmente es importante destacar la participación femenina

en los deportes considerados masculinos por excelencia lo que demuestra el avance desde el punto de visto deportivo de la mujer.

El incremento en número de horas de entrenamiento y de competiciones trae consigo la aparición de lesiones en sus practicantes. Es un hecho excepcional que un deportista no haya sufrido una lesión importante a lo largo de su carrera. Desafortunadamente, muchas veces las lesiones provocan disminución en el rendimiento o incluso obligan a una retirada temprana de la práctica deportiva. Aunque la última palabra la tiene el médico, es importante que los entrenadores y todo el personal que se encuentre atendiendo a una población de deportiva sin importar el deporte practicado debe estar preparado para atender en los primeros momentos a estos eventos repentinos o accidentes durante las prácticas, y los mismos deben ser más profundos en cuanto a la prevención de lesiones.

Atendiendo al tema escogido se pueden mencionar las siguientes lesiones como las más comunes a lo largo de la vida de un deportista: contusiones que son el resultado de la acción directa de un agente traumático no cortante, sobre una determinada zona del cuerpo; esguince es la torsión que sufre una articulación por traumatismo como consecuencia de dicha torsión se pueden observar lesiones de ligamentos y estas a su vez pueden ser: leves, moderadas y graves; distensión muscular la cual consiste en una elongación de las fibras musculares más allá de los limites normales de elasticidad, sin lesión de las mismas; el desgarro muscular como la lesión de las fibras musculares o miofibrillas.y la misma puede ser total o parcial; la tendinitis es la inflamación de la cobertura de un tendón y trae como consecuencia limitación del movimiento del mismo; las diferentes rupturas de ligamentos; ruptura de menisco; la luxación; las fracturas, entre otras. (Asociación Argentina de Traumatología del Deporte)

Paso a Paso

Publicaciones relevantes

Las diversas lesiones que ocurren durante las prácticas o competencias abarcan un gran abanico de las mismas y dependen en gran medida de los tipos de deportes que se practiquen. Ejemplo de ellos en una reciente publicación Craig y cols. (2004) comentan: "de acuerdo al género las lesiones musculares durante la práctica han sido consideradas como posibles causas de incidencia en las lesiones de las rodillas específicamente en los ligamentos femeninos". El constante deseo por igualarnos desde todo punto de vista deportivo nos hace practicar sin el cuidado necesario algunas disciplinas deportivas de mucha presión en cuanto a las articulaciones de las rodillas y mucho tendrían implícitos los hacedores deportivos al no estudiar con detenimiento las diferencias anatómicas y posturales de nuestros atletas, pareciera que estamos en una carrera sin precedente en donde la principal meta es lograr a costa de cualquier inconveniente el éxito competitivo, sin importar la adecuada planificación y asesoría en cuanto a las lesiones se refiere. Las diferencias en cuanto a género en la actividad muscular durante la caída o aterrizaje ha sido bastante estudiada como posible factor de incidencia en las lesiones de menisco en mujeres. El estudio de Craig y cols. Consistió en comparar con equipos de electro miografía la rotación interna de la rodilla entre hombres y mujeres en el

aterrizaje sus resultados entre los 16 atletas 8 de cada sexo fue que tanto hombres como mujeres realizan similares movimientos en la rodilla de la pierna que aterriza, y dicho control de caída variará de acuerdo a la técnica utilizada para ello, sin percibir diferencias en cuanto a género.

En otro artículo relacionado con la mujer se encuentra a Hootman, J. (2004) quien señala: "entre 3081 adultos libres de lesiones realizaron un test en cuanto a la extensión y flexión isotónica e isocinética de la pierna"… "para demostrar que las mujeres con moderada o alta intensidad de elongación tienen un riesgo menor de lesión de rodilla, y los hombres fue algo similar pero no significativo" (p.s/n) Los resultados concluyen que la debilidad del cuadriceps es un factor independiente ante el riesgo de lesiones en las rodillas de las mujeres.

De acuerdo a la FIFA (la Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol) en los actuales momentos existen 21 millones de mujeres registradas como futbolistas profesionales. Aunque diversos estudios habían señalado que estas deportistas registraban más problemas en la rodilla y en el ligamento cruzado anterior que los varones, el último trabajo al respecto, publicado en 'British Journal of Sports Medicine', indica que, en general, las mujeres que juegan al fútbol se lesionan menos que los hombres. Lantigua, I (2005) comenta:
"Unos investigadores de Estados Unidos han examinado a 202 jugadoras pertenecientes a ocho equipos distintos durante dos temporadas (2001-2003) de la liga de fútbol femenino de EEUU. En este tiempo detectaron un total de 173 lesiones en 110 de las futbolistas, lo que significa que el 55% de las jugadoras profesionales sufrió algún percance durante los partidos. En cuanto a los tipos de lesión, el estudio recoge que las torceduras (30,7%), los esguinces (19,1%), las contusiones (16,2%) y las fracturas (11,6%) son las más comunes y que las rodillas (31,8%) y la cabeza (10,9%) son las partes del cuerpo que más sufren los percances de este deporte, seguidas de los tobillos y los pies (con el 9'3%. de las lesiones respectivamente). El 60% de las lesiones producidas en el campo de fútbol afecta a las extremidades inferiores"(p.s/f)

Uno de los detalles que me llamó más la atención es que dicho estudio es el primero que se realiza en mujeres futbolistas, en donde las profesionales sufren más lesión debido a la presión a la que son sometidas. Si bien es cierto tradicionalmente el fútbol es considerado como deporte masculino, la realidad nos demuestra todo lo contrario, ya que cada vez son más las mujeres que incursionan en el deporte considerado rey.

En el siguiente artículo de Garrido, R (2004) "Desde el Servicio de Urgencias de nuestro hospital hemos querido recoger y analizar las características epidemiológicas de las lesiones deportivas en las mujeres que acuden a nuestro servicio". Las mismas un total de 119 mujeres presentan diferentes características una de ellas basada en los gustos de cada una al seleccionar el deporte a practicar lo que incidirá en el riesgo y posible lesión y la otra en su condición de atletas no profesionales. De acuerdo a este estudio las lesiones en su mayoría se producen en deportes de componente dinámico alto y estático alto. Las lesiones más frecuentes son las contusiones (33%), seguido de

las lesiones ligamentosas con un 30%, encontrándose en tercer lugar a las musculares con un 13%. Las lesiones más frecuentes se localizan en los miembros inferiores con un 58% de las mismas, seguida de las de los miembros superiores con un 33%. El 90% de las lesiones deportivas se podrían clasificar como leves. Como docente y especialista del deporte las cifras son poco alentadoras a la hora de iniciarse en una actividad deportiva, pero dada la experiencia motriz de cada individuo y el deseo constante de seguir incursionando en determinados deportes este hecho no limitaría la práctica del deporte.

Analizando otra importante información referida a las lesiones femeninas un estudio que mereció el premio Donoghue 2004 fue el realizado por Hewett, T. (2004) quien comenta que: " las atletas que participan en deportes de alto riesgo sufren de lesión de ligamento cruzado de 4 a 6 veces más que los varones". Su hipótesis fue que las mujeres con consecuentes lesiones del ligamento cruzado demostrarán menor control neuromuscular y aumento del apoyo en abducción, lo que predice de futura lesión. Su estudio fue realizado a 205 atletas de deportes de alto riesgo entre ellos: football, basketball, y volleyball con el uso de control de 3d de ángulos durante la realización de un salto. 9 atletas confirmaron la ruptura del ligamento cruzado, las mismas tenían diferentes posturas de rodillas y resistencia que las demás. La abducción del ángulo de la rodilla fue al caer fue 8 veces mayor en el ligamento cruzado anterior que en las no lesionadas. La conclusión de su estudio fue que el movimiento de rodillas y la resistencia durante una tarea son predictivos de la lesión en esta zona de la rodilla y en mujeres atletas.

La información de todo este artículo aparecido en una revista de importancia relevante y que se pudo tener en su totalidad despertó en mi una agradable inquietud hacia esta área poco atractiva para mi estudio en momentos anteriores, por acercarme más hacia estudios sociológicos y humanistas. Dada la experiencia en años anteriores con gimnastas de alto rendimiento se evidencia mucho esta lesión que a mi juicio es bien dramática y decisiva a la hora de retomar las prácticas de tan apasionante deporte. Si bien es cierto la tecnología utilizada en el presente estudio es una de las más avanzadas y modernas, que en nuestra realidad es poco probable adquirirla ser parte de un estudio similar a este sería muy interesante y pionero en nuestros países latinoamericanos y en especial al deporte afín de cada uno de nosotros. La realidad es que el deseo por mejorar nuestro deporte y en especial la formación de atletas más sanos y prolongar su estancia hacen que busquemos las posibles vías de adquisición sino de equipos mucho sería posible de experiencias foráneas en torno a tan determinantes investigaciones deportivas, los cuales repercutirán notablemente en nuestros atletas.

Consideraciones finales

Las diferencias en cuanto a la estructura anatómica y fisiológicas son estereotipos de la sociedad, los cuales no son factores excluyentes hacia la práctica de actividades deportivas

De acuerdo a los artículos estudiados existe un factor de posible lesión mayor en las mujeres relacionados con los deportes alto riesgo

La participación femenina está estrechamente ligada a los patrones culturales y sociológicos imperantes en cada nación

Sería importantes realizar estudios con respecto a las posturas y estructuras ortopédicas de los individuos en los deportes, ya que estas tienen una incidencia mayor en las lesiones deportivas

Continuar avanzando en los estudios técnicos en función de la prevención de lesiones en los deportistas tanto amateurs como profesionales

Reorientar los propósitos del deporte en los momentos actuales a fin de evitar la explotación de los jóvenes atletas y la deserción temprana de los mismos.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso