

De Atletas

Lesiones en deportistas

• Elina Hernández Carballido •

A las personas que nos gusta el deporte -no sólo practicarlo sino también observarlo cotidianamente- seguramente nos extrañó la desaparición por meses de la tenista Steffi Graff.

Lesiones la apartaron de su actividad y provocaron que perdiera el primer sitio en la clasificación mundial. O también, si gustamos de deportes más duros, estilo lucha libre, habremos observado cómo una luchadora norteamericana, al "volar" en el ring, sufría fractura del codo derecho.

Esto también forma parte del deporte: caídas, lesiones, luxaciones, fracturas y, por desgracia, también la muerte. Sin embargo, la constitución física de las mujeres, el temor de que no aguanten un ejercicio prolongado, de que se lastimen, han sido los principales planteamientos que han impedido la participación de la mujer, a lo largo de la historia, en cualquier disciplina deportiva.

Numerosos estudios han demostrado que la mujer por su constitución puede practicar cualquier ejercicio. Es cierto que tiene algunas diferencias en relación al hombre, pero esto no le impide competir.

"Se puede lastimar al jugar fútbol, al recibir

con el pecho el balón, al ser golpeada en karate o judo, al caer en la viga de equilibrio" dicen muchos hombres, y también mujeres. ¿Es cierto esto? Dejemos que hablen los expertos.

Panorama general

En 1974 la Doctora Christine E. Haycok y la Doctora Joan Guillete, preocupadas por la poca atención a estudios sobre la mujer en la medicina deportiva realizaron una investigación sobre el tema.

Dos años después los resultados fueron dados a conocer en la revista de la Asociación Médica Norteamericana, resaltando los siguientes puntos:

- a) El mayor número de lesiones en atletas se producen en deportes como basquetbol, voleibol, hockey de campo, gimnasia, softbol, pruebas de pista y campo (lesiones similares a las que padecen los hombres en las mismas disciplinas).
- b) Las lesiones halladas con mayor frecuencia son esguinces de tobillos y rodillas, contusiones de tejidos blandos, lesiones lumbares.
- c) Entre las lesiones "raras" se observan las "duchas vaginales" forzosas, ocurridas durante la práctica de esquí acuático. Dice la Dra. Haycok "cuando la esquiadora golpea la superficie con las piernas separadas, la fuerza del agua puede lastimar la vagina".
- d) Otras lesiones perineales ocurren cuando las gimnastas se deslizan y caen sobre la barra de equilibrio.

En un análisis realizado por las mismas doctoras en 1991, se señala que el problema por lesiones en atletas se inicia cuando se practica sin conocimiento previo de la preparación. Afortunadamente, con el



paso del tiempo, deportistas y médicos se han preocupado por conocer mejor este cuerpo y sus posibles lesiones.

Condiciones femeninas

La menstruación, el embarazo y los senos de las mujeres han sido los tres principales problemas que por condición femenina han enfrentado las deportistas, los cuales han servido también como pretexto para no dejarlas practicar ciertos deportes, como el box.

En relación al tema de posibles lesiones en los senos, se ha demostrado que esto es infundado. "Sí ocurren ciertos hematomas y contusiones, pero fácilmente se les trata con hielo, compresión suave y 24 a 36 horas de compresas calientes varias veces al día. "Ninguna prueba real apoya el viejo mito de que un golpe en los senos puede conducir más tarde al desarrollo de cáncer" afirma la Dra. Haycok.


Además, existen sostenes especiales para deportes, los cuales son resultado de investigación sobre el movimiento de los senos.

En relación a la menstruación y embarazo, el estudio *Problemas relacionados con el deporte en las*

mujeres atletas, de la multicitada Dra. Haycok, señala que las atletas sometidas a entrenamientos excesivos a menudo padecen amenorrea (ausencia anormal del flujo menstrual). Sin embargo, varias investigaciones han concluido que este padecimiento se asocia con estrés y cuando se reduce al máximo el entrenamiento la paciente recupera su ciclo.

Las embarazadas pueden practicar deporte (excepto los de contacto como basquetbol, balompié, etc.) Recordemos que en la década de los 80, una corredora norteamericana participó en la maratón, tenía 9 meses de embarazo, al terminar la prueba se fue al hospital y tuvo sin complicaciones a su hijo.

Esguinces, torceduras, fracturas... problemas asociados con el ejercicio pueden ser prevenidos con un buen entrenamiento y con una constante revisión médica.

Hombres y mujeres se exponen, de igual forma, a este tipo de lesiones. Las mujeres tienen las mismas capacidades y los mismos riesgos al practicar cualquier actividad física, y como dice la Dra. Haycok "los buenos efectos de la participación en la salud, sobrepasan los riesgos de lesiones que una mujer deportista puede padecer". 

La Gaceta

DEL FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

NUEVA ÉPOCA

NÚMERO 290

FEBRERO DE 1995

KENZABURŌ ŌE: *El monstruo del cielo* ♦ W.H. AUDEN: *Dos poemas*

STEPHEN VINCENT BENÉT: *Las aguas de Babilonia*

DIARIOS DE ARGUEDAS Y RIBEYRO

TEODORO GONZÁLEZ DE LEÓN: *La idea y la obra*

EMILIO GARCÍA MONTIEL: *Dos finales de Ōe* ♦ T. LÓPEZ MILLS: *El señor Auden*

ÁLVARO URIBE: *Bénet, profeta laico* ♦ ADOLFO CASTAÑÓN: *Nueva muerte de Bryce en Echenique*

EDMUNDO VALADÉS: *Un cuento* ♦ JUAN JOSÉ DOÑÁN: *Ramón Rubín* ♦ POEMAS DE F.

HERNÁNDEZ y V. SOSA ♦ VÍCTOR HERRERA: *Normandía* ♦ VERÓNICA VOLKOV: *Abbas*

HÉCTOR PÉREZ RINCÓN: *Un soneto de Quevedo* ♦ JOSÉ MANUEL DE RIVAS: *Persiles y Sigismunda*

