

# LESIONES frecuentes en deportes de resistencia

El ejercicio físico en su justa dosis y cantidad, es posiblemente la mejor medicina universal que existe en la actualidad, y todas las organizaciones internacionales de salud se están haciendo eco de la importancia de su inclusión incluso en los sistemas médicos: no se ha creado todavía ningún medicamento capaz de afectar a tantos órganos de manera simultánea y de manera tan positiva como un buen programa de entrenamiento. Una vez dicho eso, somos conscientes que el reverso de esta moneda saludable, viene representado por la aparición de lesiones asociadas a una mala práctica, progresión, o adecuación del ejercicio elegido al contexto personal.

Queremos exponer algunas de las lesiones más frecuentes que se dan en clásicos ejercicios de tipo cardiometabólico, con la intención de que tanto entrenadores como practicantes, las conozcan, y puedan anticiparse a tu aparición, o adaptar la actividad en caso de que el historial lesivo o condicionantes personales, así lo hagan aconsejable.



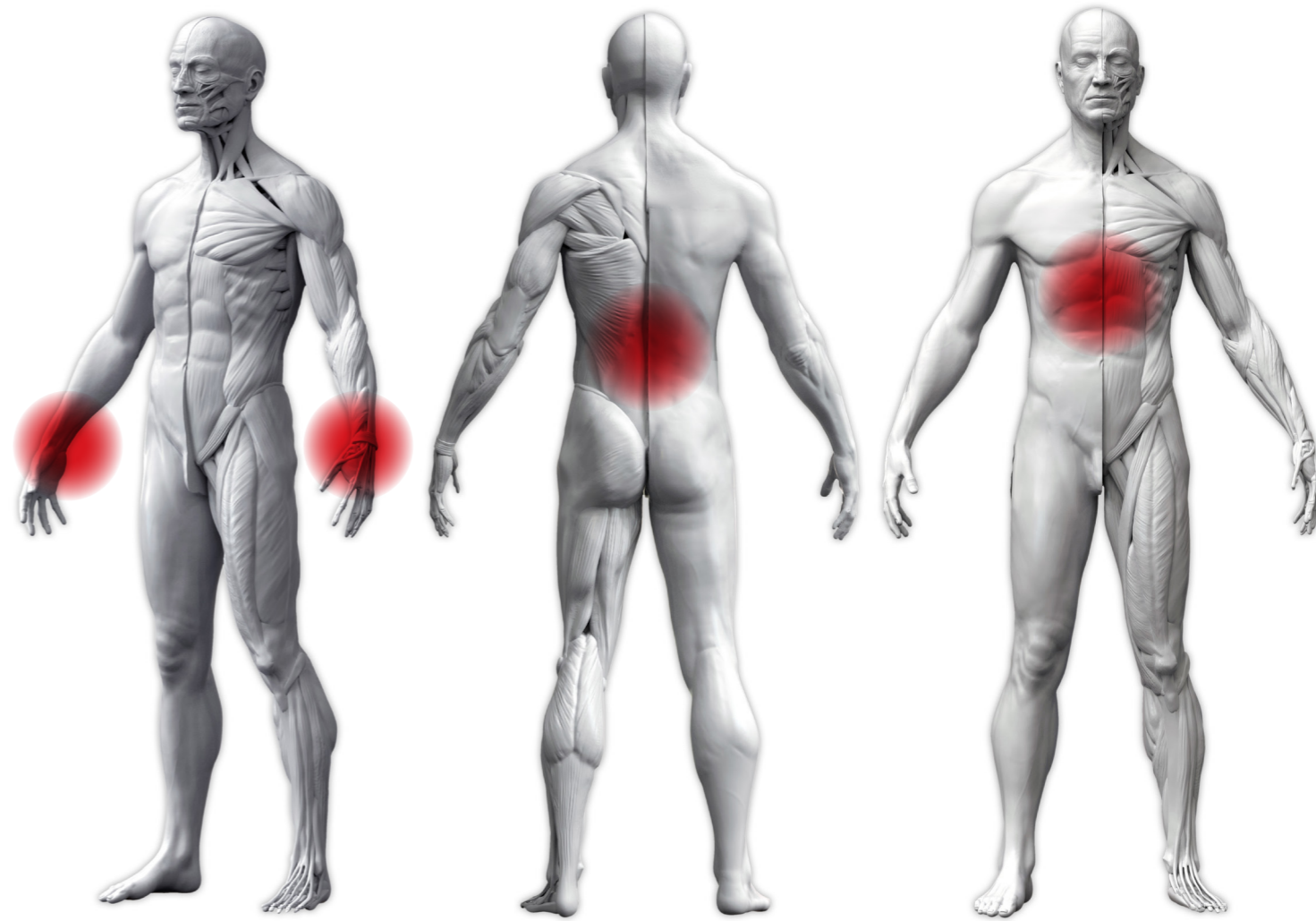
## Carrera, Running

Posiblemente una de las actividades físicas más practicadas a nivel mundial, la carrera a pie está presente en prácticamente toda cultura humana: nos define como especie.

El incremento de su práctica deportiva y recreacional de las últimas décadas, ha venido asociado también a un incremento del número de lesiones relacionadas con la carrera, de las que cabe destacar, por orden de importancia, las siguientes (Francis et al., 2019): Dolor patelofemoral (el clásico dolor de rodilla); lesiones en el tendón de Aquiles; síndrome de estrés tibial; fascitis plantar; y síndrome de la bandeleta iliocrotal.

## Natación

Si en la carrera predominaban las lesiones de miembros inferiores, en natación cambiamos de localizaciones corporales a tener en cuenta, con un claro punto clave que hay que tener siempre presente: el hombro y la cintura escapular. Las otras dos zonas altamente conflictivas, sobre todo con volúmenes altos de entrenamiento, y en nadadores especializados en la técnica de brazada: la zona lumbar, y las rodillas, con lesiones de carácter muscular y tendinoso (Trinidad et al., 2020).



## Ciclismo

La bicicleta está considerado uno de los ejercicios de bajo impacto más cardiosaludables y adaptables a diferentes poblaciones que podemos encontrarnos tanto fuera como dentro de un gimnasio. Y ahí precisamente podríamos encontrar el principal e indiscutible de los riesgos de la bicicleta cuando se realiza en exterior: las caídas, que son fruto de multitud de fracturas de clavícula, muñecas, codos, y traumatismos craneoencefálicos, así como abrasiones de la piel (Decock et al., 2016). Cuando nos ceñimos al ámbito de la actividad en sí, las rodillas y la columna (sobre todo lumbar y cervical), son los principales damnificados, con dos puntos curiosos pero relativamente frecuentes: las muñecas y dedos, y el pubis (por pérdida de sensibilidad y compresión nerviosa).

## Remo

Otro deporte de bajo impacto, que sin embargo tiene dos zonas lesionales claras asociadas a los altos volúmenes de entrenamiento (incluyendo el remoergómetro indoor). En el caso del remo, es la zona lumbar aquella a la que debemos prestar más atención (Trease et al., 2020). Y de nuevo, una zona

“curiosa” muy propia del deporte: las costillas (fracturas de estrés).

### Bibliografía

- Decock, M., De Wilde, L., Bossche, L. V., Steyaert, A., & Van Tongel, A. (2016). Incidence and aetiology of acute injuries during competitive road cycling. *British journal of sports medicine*, 50(11), 669-672.
- Francis, P., Whatman, C., Sheerin, K., Hume, P., & Johnson, M. I. (2019). The proportion of lower limb running injuries by gender, anatomical location and specific pathology: a systematic review. *Journal of sports science & medicine*, 18(1), 21.
- Trease, L., Wilkie, K., Lovell, G., Drew, M., & Hooper, I. (2020). Epidemiology of injury and illness in 153 Australian international-level rowers over eight international seasons. *British journal of sports medicine*, 54(21), 1288-1293.
- Trinidad, A., González-García, H., & López-Valenciano, A. (2020). An updated review of the epidemiology of swimming injuries. *PM&R*.



Iván Gonzalo Martínez  
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.