



SOS DEPORTE

Cómo actuar cuando alguien resulta herido durante un entrenamiento



El deporte es salud, pero a veces... se producen accidentes. ¿Cómo debemos actuar cuando sucede algo así? El Dr. Palomar, traumatólogo y deportista, nos cuenta qué debemos hacer en cada caso.

Por DR. MARCO PALOMAR SCHÖPF, traumatólogo del Hospital 9 de octubre de Valencia y miembro de TopDoctors.es

ES MÁS PELIGROSO NO MOVERSE

Cualquier actividad deportiva, tanto dentro de unas instalaciones como al aire libre, conlleva el riesgo de llegar a provocar una lesión, que puede ser en forma de un daño agudo o consecuencia de una sobrecarga o daño crónico. ¿Significa eso que debemos renunciar al deporte y quedarnos sentaditos, en la "seguridad" de nuestra casa? Pues no. Justo al contrario. Nadie, ni siquiera en casa, está exento de sufrir heridas, contusiones, giros de rodilla, caídas en la bañera o por una escalera... la seguridad total no existe, y seremos mucho más capaces de afrontar y prevenir estos accidentes si contamos con una buena condición física. El ser humano no está hecho para el sedentarismo.

¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES?

La probabilidad de lesionarse va a depender del tipo de actividad, de nuestra condición física, de nuestra edad... A priori, el riesgo de practicar senderismo a los 20 años no es el mismo que el de hacer paracaidismo a los 60. No obstante, una persona madura y en forma puede abordar cualquier actividad con más seguridad que muchos jóvenes sedentarios. Por eso, porque casi todos hacemos "lo que podemos", la media es finalmente muy parecida: **una lesión por cada mil horas de práctica deportiva.**

Esta certeza nos obliga a realizar un análisis de nuestra actividad, y por supuesto, de nuestras capacidades, para prevenir y minimizar los accidentes y lesiones al máximo posible. Alrededor del **70% de lesiones afectan a los miembros inferiores**, sobre todo en forma de afectación muscular, tendinosa y de ligamentos. Otro dato curioso es que, **en los deportes de competición, la incidencia de lesiones se duplica entre febrero y mayo** frente al resto del año. También tenemos una buena noticia: solo el 35 % de las lesiones deportivas son consecuencia de un accidente, el resto –un 65%– son por sobreuso, y por tanto resultan más fáciles de prevenir, puesto que previamente notaremos sobrecarga y molestia. Las estadísticas también indican que **los accidentes (lesiones traumáticas) son más frecuentes durante las competiciones.**

¿Hace más de 5 años que eres corredor popular, corres más de 50 km a la semana y estiras antes de correr o dedicas más de 5 minutos a estirar justo al terminar? Este es un perfil muy frecuente entre los lectores de Sport Life, pero tenemos malas noticias: cada uno de estos factores aumenta el riesgo de lesión (Estudio: Carlos García González, INEF, UPM).

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LAS LESIONES MÁS FRECUENTES?

Es fundamental una buena planificación de los entrenamientos, adaptar las actividades a nuestras capacidades y potenciar los entrenamientos que nos van a proteger de sufrir lesiones. Con independencia del deporte que practiquemos, nuestra atención debe ir dirigida a:

- Aumentar la potencia y resistencia muscular. Aunque practiques un deporte aeróbico, deberías pasar a menudo por el gimnasio.
- Mejorar la flexibilidad y la movilidad articular al tiempo que realizamos un trabajo isométrico y excéntrico. Puede ser una buena idea añadir a tus entrenamientos algunas sesiones de yoga o Pilates.
- Conseguir un core potente. El grupo muscular formado por abdominales, lumbares y musculatura de la cadera es el eje del que parten todos los movimientos. Mantenerlo en buen estado es clave para no lesionarnos.

Una de las claves para no lesionarnos es no pretender avanzar demasiado rápido y adaptar las cargas (tanto de entrenamiento como de competición) a nuestra condición física, teniendo especial cuidado cuando estamos más cansados o tenemos más trabajo o estrés del habitual.

También debemos confiar en los profesionales de la salud, licenciados en Ciencias del Deporte como fisioterapeutas, médicos deportivo y cirujanos para prevenir lesiones como para recuperarnos lo antes posible cuando ya han aparecido.

¿CÓMO ACTUAR CUANDO SE PRODUCE UN ACCIDENTE DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

→ ACCIDENTES LEVES

Cuando aparece una lesión accidental aguda (sin previo aviso) de grado leve, como puede ser una caída de poca importancia, una contusión o torcedura, debemos actuar como lo haríamos (o deberíamos hacer) si notáramos cualquier molestia producida por una lesión de sobrecarga:

- Para, piensa, respira y evita movimientos o estiramientos intensos. A veces el ego interfiere en esto y queremos seguir a toda costa, pero piensa que si "en caliente" (en el estado de actividad y adrenalina del momento) notas ese dolor, quiere decir que cuando te enfríes será mucho peor y el alcance de la lesión puede ser mayor de lo previsto.
- Aplica frío en tandas de 10-15 minutos varias veces al día durante los 2-3 primeros días y masajea suavemente la zona.
- Si pasado ese plazo no has mejorado, consulta a un profesional. Los tratamientos a partir de ese momento pueden variar en función del diagnóstico. Incluso puedes necesitar una inmovilización o vendaje durante unos días.
- No abandones toda práctica deportiva durante tu recuperación, eso sería contraproducente. Puedes dedicar mucho tiempo a trabajar otras zonas del cuerpo, mejorar tu técnica, entrenar la musculatura estabilizadora, etc. Solo tendrás que proteger la zona dañada, el resto del cuerpo no tiene la culpa de la lesión, no le hagas pagar por ello con un reposo excesivo.

→ ACCIDENTES GRAVES

Cuando se produce una lesión aguda grave, del tipo luxación, fractura, esguince severo, gran contusión o similar. **Lo primero es contactar con los servicios de emergencias.** Si hay más personas presentes, mientras uno avisa a emergencias o a los servicios médicos de la prueba, el resto puede ayudar al herido.

- Contactar con los servicios de emergencia.
- Si el herido está inconsciente pero tiene pulso y respira, colocarlo tumbado en **posición lateral de seguridad**, que previene los atragantamientos y la aspiración de vómitos. Colócate de rodillas a un lateral de la víctima y flexiona a 90° en brazo que se encuentra más cercano a tu cuerpo. Coloca su otro brazo sobre su pecho, con la mano en la mejilla y tracciona hacia ti del hombro y de la rodilla más alejados hasta apoyar esa rodilla en el suelo. Colócale la mano bajo la cabeza y realiza una pequeña hiperextensión del cuello. En caso de que la víctima haya sufrido una contusión torácica, debemos colocarlo sentado o tumbado de lado sobre el costado lesionado.
- Si la víctima no respira o no tiene pulso, es imprescindible iniciar cuanto antes la maniobra de reanimación cardiopulmonar, explicada más adelante.
- Si el herido está consciente, tratar de tranquilizarlo en la medida de lo posible.
- Sujetar el miembro afectado y evitar que se mueva usando los elementos de los que dispongáis (por ejemplo, una mochila). No intentes de ninguna de las maneras "colocar los huesos en su sitio". No estás en la selva, los servicios médicos llegarán enseguida. Solo debes evitar lesiones mayores.
- No des al herido nada de comer ni beber. Si la lesión es grave y se debe intervenir quirúrgicamente, se debe mantener el estómago vacío.



Recuerda que en las situaciones de emergencia se debe seguir el protocolo PAS: Proteger, Alertar y Socorrer, y siempre en este orden. Es decir, primero proteger la zona, tanto al herido como a vosotros mismos, pues de nada sirve ir corriendo a ayudar a un herido que ha caído por un terraplén, sin pensar si eso implica tener 2 heridos en vez de uno al caer tú mismo. Después de asegurarse de que no habrá más víctimas, se avisa a emergencias, y después de eso, se atiende al herido. Si vais a realizar actividades deportivas en la naturaleza, incluso podéis pensar en realizar cursos de primeros auxilios, toda formación es poca, igual que os formáis para tener mejor técnica, o comer mejor, o compraros las últimas zapatillas de trail o de halterofilia, todos los conocimientos adicionales os harán deportistas más completos.



¿Cuándo hay que actuar de inmediato? SITUACIONES DE VIDA O MUERTE

Solo hay 2 situaciones en las que debemos actuar de forma inmediata ante una emergencia, porque el riesgo de muerte precoz es tan alto que no cabe esperar ni siquiera 10 minutos a que lleguen los servicios de atención médica urgente: **en caso de hemorragia masiva y de parada cardíaca.** Por suerte, se dan con poca frecuencia e incluso cuando se producen es frecuente que la asistencia esté cerca, pero en actividades más aisladas, sobre todo de montaña, podría ocurrir que la atención especializada se retrasara. Saber cómo actuar en estos casos puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Más de 100 personas mueren al año en España por parada cardíaca durante la práctica deportiva. Aunque los sangrados masivos son menos frecuentes, pueden hacer entrar en shock en poco más de un minuto.

Ambas situaciones forman parte de lo que yo llamo en mis cursos "acciones rápidas que salvan vidas", y que toda persona debería conocer tanto para el ámbito deportivo como para el doméstico.

→ HEMORRAGIA MASIVA

Ante una herida con sangrado masivo la primera medida debe ser la compresión de la herida, fuerte y continua, con la ayuda de compresas o una camiseta, con nuestro puño e incluso la rodilla. Si el sangrado sigue siendo incontrolable, habrá que colocar un torniquete, lo más alto posible en la pierna o brazo, hasta que lleguen los servicios de emergencia, puede estar colocado entre 1 y 2 horas máximo, lo que debería darnos el margen suficiente.

Si no se dispone de un torniquete comercial se puede fabricar uno improvisado, pero debe ser ancho, al menos 3-4 centímetros, y realizar la compresión solo hasta que ceda el sangrado, no más allá. Necesitarás ropa para rodear el miembro afectado y un palo para retorcer y generar la presión suficiente.

→ PARADA CARDIACA

Las paradas cardíacas pueden ocurrir por varios motivos, que no va a ser posible identificar "in situ", salvo por personal médico. No obstante, si la persona no respira y no le encuentras latido cardíaco debes alertar (puedes gritar que alguien llame a emergencias) y empezar la reanimación inmediatamente. Debes alternar:

- **2 respiraciones tipo boca a boca.** Con la víctima tumbada boca arriba, desplaza con una mano la frente hacia atrás y con los dedos de la otra mano colocados bajo el mentón, eleva la mandíbula hacia arriba y hacia delante, para evitar que la lengua obstruya el paso del aire (es lo que se conoce como maniobra frente-mentón). Cierra los orificios nasales de la víctima y acopla tu boca alrededor de la suya, sellando e impidiendo que se escape el aire. Insufla aire a sus pulmones (observa cómo se eleva el pecho). Deja salir el aire (abre la boca), como en una respiración normal (observa que el pecho desciende). Repite otra insuflación.
- **30 compresiones cardíacas.** Coloca las manos entrelazadas sobre el esternón, con los brazos rectos y realiza los "bombeos" usando tu peso corporal en cada compresión, para retrasar el cansancio.

Practicar para salvar

Para que las maniobras de torniquete o reanimación cardíaca resulten eficaces es imprescindible haberlas aprendido y practicado y aplicarlas cuando sean necesario, sin quedarnos bloqueados. Para que los nervios no nos paralicen, es muy conveniente haberlas sistematizado previamente con la supervisión de un experto. Recomiendo a cualquier persona que se apunte a un curso para aprenderlas. Y aunque no tiene que ver con la práctica deportiva, es recomendable aprender también otro procedimiento que puede salvar vidas: la maniobra de Heimlich para desobstruir la vía aérea ante un atragantamiento.



El autor de este artículo, el Dr. Marco Palomar Schöpf, es traumatólogo del Hospital 9 de octubre de Valencia y miembro de TopDoctors.es, plataforma que reúne a los mejores médicos especialistas y cirujanos de nuestro país.