

El primer paso de la prevención

Las lesiones que se asocian a la práctica deportiva son la contracara de los beneficios para la salud que proporciona la misma. Dependiendo de la gravedad de la lesión, sabemos que puede causar trastornos en la esfera física, psicológica y/o económica del deportista. Por lo tanto, nuestra tarea como médicos del deporte debe estar enfocada principalmente a la prevención de las lesiones, además del tratamiento y rehabilitación de las mismas.

La investigación epidemiológica tiene un papel cardinal en nuestro quehacer, y es el primer paso en la secuencia de prevención.

En algunos deportes está bien descripta la incidencia de ciertas lesiones, como así también sus características y gravedad. Está se expresa como una relación entre el evento (número de lesiones, número de lesionados) durante el tiempo de exposición, sobre la cantidad de jugadores expuestos.¹⁻² En el fútbol, la incidencia de lesiones está determinada entre 10 a 50 lesiones por cada 1000 horas de juego. Las más frecuentes son las lesiones musculares, por sobreuso, esguinces de tobillo y rodilla, pubialgias y conmociones cerebrales. En base a estos datos, la FIFA ha realizado programas de prevención como el Fair Play, el 11+, etc. Lo mismo ocurre con el Rugby, en donde la prevalencia de lesiones cervicales y conmociones han generado programas de prevención y cambios en los reglamentos de juego.

El registro de las lesiones es más sencillo en deportes grupales, en donde están bien establecidos y definidos los tiempos de competencia y de entrenamiento, que se define como las “distintas actividades físicas que se realizan bajo el control de los entrenadores y/o preparadores físicos, con el objeto de mantener o mejorar el nivel de juego”.³ En deportes como el tenis, por ejemplo, ésta tarea es más difícil ya que la exposición durante el entrenamiento individual es compleja de controlar y normatizar.⁴

La recolección de datos necesaria para poder realizar una investigación epidemiológica exige un rigor y trabajo importante para el médico o la persona que realice la tarea. Para que la información proporcionada por quien registra los datos sea completa y precisa, es vital que el análisis de los mismos se vea reflejado en medidas preventivas o en estadísticas que puedan ser utilizadas para el cuidado de los jugadores. La creación de registros y toda la ingeniería necesaria para la confección de planillas, informatización de los datos y posterior análisis de los mismos es una tarea en la que nuestro trabajo puede ocupar un rol fundamental.

Vamos por el camino correcto aunque falta mucho por recorrer. Es nuestra labor, como Asociación Científica del Deporte, ser el motor de ésta tarea y colaborar para que se lleve a cabo en los distintos ámbitos en los que trabajamos.

En este número de la revista se publican tres interesantes trabajos epidemiológicos sobre lesiones deportivas en el rugby, fútbol y tenis, esperamos disfruten de la lectura de los mismos.

Dr. Carlos Yacuzzi

Secretario de Publicaciones

Bibliografía

1. Hägglund M, Waldén M, Bahr R, Ekstrand J. Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: developing the UEFA model. *Br J Sports Med.* 2005;39:340-6.
2. Waldén M, Hägglund M, Ekstrand J. UEFA Champions League study: a prospective study of injuries in professional football during the 2001-2002 season. *Br J Sports Med.* 2005;39:542-6.
3. Fuller CW, Ekstrand J, Junge A, Andersen TE, Bahr R, Dvorak J, et al. Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Br J Sports Med.* 2006;40:193-201.
4. Pluim BM, Fuller CW, Batt ME, Chase L, Hainline B, Miller S, et al. Consensus statement on epidemiological studies of medical conditions in tennis. *Br J Sports Med.* 2009;43:893-7.