

La prevención de las lesiones deportivas.



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do Deporte e da Actividade Física



En una temporada cuando un deportista se lesiona repetidamente o cuando es imprescindible contar con el banquillo para sustituir a varios jugadores titulares por culpa de las lesiones un fin de semana tras otro, asumimos que el equipo está pasando una mala racha, pero, ¿realmente hacemos algo para reducir las posibilidades de que se produzca una lesión o dejamos todo en manos de la mala suerte y las malas rachas?

Son varios los aspectos que predisponen a que se aumenten las probabilidades de sufrir lesiones deportivas: por una parte existen **factores físicos** como pueden ser un precalentamiento inadecuado o cansancio físico, por otra parte podemos señalar **factores psicológicos** como deportistas estresados que responden con excesiva tensión a las demandas o exigencias del entorno, y por último podemos indicar **factores sociales** como la presión de los patrocinadores, de personas significativas... etc.

En definitiva, ¿cómo actuar para reducir las posibilidades de sufrir una lesión deportiva? A grandes rasgos algunas sugerencias serían:

- Incrementar progresivamente las demandas físicas para afrontar y controlar la adversidad gradualmente (dolor, cansancio...)
- Incluir períodos de descanso físico y mental que eviten el sobreentrenamiento.
- Evitar el aburrimiento y la falta de motivación por ejemplo estableciendo metas objetivas y realistas.
- Usar adecuadamente las instalaciones y el material deportivo.
- Evitar esfuerzos desmedidos sin su lógica pertinente.
- No adelantar el regreso a los entrenamientos y/o a la competición sin una total recuperación de lesiones anteriores para evitar posibles recaídas.
- Llevar a cabo buenos hábitos: suficientes horas de descanso, alimentación adecuada, resaltando la importancia de los calentamientos y los estiramientos.

Sin duda no existe una "varita mágica" para tener todo bajo control, pero sí es verdad que, muchas veces no prestamos la suficiente atención a ciertos aspectos que nos ayudarían a prevenir las lesiones, ¿por qué dejar que sean el azar o las malas rachas las últimas en decidir lo importantes que son en la aparición de una lesión?

Eva M. García Quinteiro.