

Salud & Ciencias Médicas



Ulearn
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

ECUADOR - MANABÍ - VOLUMEN 4 NÚMERO 6 ENERO - JUNIO 2025

La readaptación de lesiones deportivas: un desafío para las ciencias de la salud actual.

Darvin Manuel Ramírez Guerra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0309-9582>

Readaptador deportivo del Club Deportivo Universidad San Martín de Porres
Investigador Renacyt, Lima, Perú

<https://doi.org/10.56124/saludcm.v4i6.001>

La práctica deportiva, a nivel formativo o profesional, está cada vez más presente en nuestra sociedad. El ejercicio físico no solo es fundamental para la prevención de enfermedades, pues se ha convertido en una forma de vida para muchos, promoviendo el bienestar físico y mental. Sin embargo, la intensa carga física que los deportistas, tanto profesionales como aficionados, realizan durante sus entrenamientos y competencias, conlleva un riesgo inherente de lesiones. Lo cual ha constituido un serio problema de salud para la medicina actual.

Las lesiones deportivas son un fenómeno común, pero lo que realmente representa un desafío para la salud es su adecuada rehabilitación y readaptación. En la actualidad, el tratamiento de una lesión no se refiere solo de curar el daño físico, sino de reintegrar al deportista a su actividad habitual de forma segura, efectiva y bajo postulados científicos metodológicos. En este proceso se enfrentan varios problemas y desafíos que merecen una reflexión profunda, sobre todo en un contexto del deporte profesional, donde las demandas físicas son cada vez mayores, unido a los sistemas competitivos que son cada día más agresivos al organismo humano, pues lo realizan durante todo el año.

Una de las principales dificultades de la readaptación de lesiones es que va más allá de la simple recuperación del daño físico. Si bien es fundamental que el deportista mejore su funcionalidad muscular, articular o tendinosa, el proceso de readaptación debe considerar también aspectos pedagógicos, psicológicos, médicos. La incertidumbre, el miedo a una nueva lesión y la presión por regresar lo más rápido posible a la actividad competitiva, son factores que influyen en la recuperación. Esto hace que la readaptación no sea solo un proceso físico, sino también un integrador y metodológico.

La readaptación efectiva de una lesión debe contar con un enfoque multidisciplinario que involucre a médicos, fisioterapeutas, psicólogos deportivos y profesionales de la actividad física

y deporte. Cada uno de estos juega un papel crucial en el proceso de recuperación. Es fundamental que la rehabilitación no se limite a lo físico, sino que integre una preparación mental y emocional adecuada que permita al deportista enfrentar sus miedos y retomar sus rutinas sin riesgos adicionales.

Sin embargo, en muchos casos, la falta de recursos y la presión de los tiempos de recuperación dificultan este enfoque integral. A menudo, los deportistas se ven obligados a retornar a la actividad competitiva antes de estar completamente preparados, lo que aumenta el riesgo de recaídas o de desarrollar nuevas lesiones.

Afortunadamente, los avances en tecnología y medicina deportiva han permitido mejorar el proceso de readaptación de lesiones deportivas. Las nuevas técnicas de rehabilitación, como la fisioterapia basada en ejercicio, el uso de la terapia de ondas de choque o las tecnologías de diagnóstico de última generación, permiten identificar las lesiones de manera más precisa y acelerar el proceso de recuperación de los deportistas. Sin embargo, estos avances no siempre están al alcance de todos los deportistas, especialmente de aquellos que practican deportes de forma amateur o formativo.

Uno de los aspectos que más complica la readaptación de lesiones deportivas en la actualidad es la presión social y mediática, sobre todo en el ámbito profesional. Los deportistas de alto rendimiento son frecuentemente presionados para regresar a la competición lo más pronto posible, sin tener en cuenta si su cuerpo está realmente preparado para ello. Esta presión puede llevar a una reintegración prematura a la actividad física, lo que no solo pone en riesgo la salud del deportista, sino que puede desencadenar una carrera marcada por lesiones recurrentes.

La falta de tiempo, la presión social y la necesidad de contar con un equipo multidisciplinario adecuado, son factores que complican esta tarea en el contexto actual. Para abordar este desafío de manera efectiva, es necesario que los deportistas, entrenadores y profesionales de la salud trabajen de forma conjunta y que exista una mayor conciencia sobre la importancia de una readaptación adecuada y segura. Solo de esta manera se podrá garantizar una recuperación completa y un retorno saludable a la actividad deportiva, minimizando los riesgos de futuras lesiones.

Como consideración final, la readaptación de lesiones deportivas debe ser considerada como un pilar fundamental en la práctica deportiva y en las ciencias de la salud, ya que solo a través de un enfoque científico integral será posible optimizar la salud y el bienestar de los deportistas a lo largo de su carrera, minimizando los riesgos de complicaciones y promoviendo un retorno seguro a la actividad física y competitiva.

A partir de lo reflexionado con anterioridad, se le invita a la comunidad científica, lectores e investigadores de esta revista, que conviertan esta propuesta, en un foro e idea, que generen investigación en torno a seguir perfeccionando el proceso de readaptación deportiva para los deportistas de diferentes niveles competitivos. Todo ello, desde un enfoque integrador entre las ciencias de la salud y las de la actividad física y el deporte y así puedan generar futuros artículos científicos.

Gracias