



NOTA DE PRENSA

La fiebre por el deporte dispara la incidencia de lesiones en los tendones de las distintas articulaciones

- Este ejercicio, que en muchos casos no está controlado por especialistas en actividad física y ciencias del deporte, está llevando al aumento de la incidencia de lesiones que afectan a los tendones de las distintas articulaciones.
- Así lo ha advertido en Santiago de Compostela el Dr. Fernando Jiménez Díaz, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, dentro del XXVI Congreso Nacional de Medicina General y de Familia.
- En el ámbito laboral, los problemas tendinosos representan entre el 15 y el 30% de la patología mientras que, en la población deportista, la incidencia puede llegar hasta el 50% en lesiones como la epicondilitis del codo los tenistas.

Santiago de Compostela, 17 de mayo de 2019 – La ‘fiebre’ que se ha despertado por hacer deporte (correr, hacer ciclismo, ir al gimnasio, etc.), actividad física que en muchos casos no está controlada por especialistas en actividad física y ciencias del deporte, está llevando al aumento de la incidencia de lesiones que afectan a los tendones de las distintas articulaciones. De todos ellos, el supraespinoso en el hombro, el tendón epicondileo en el codo, el tendón rotuliano en la rodilla y el tendón de Aquiles en el tobillo, son los más afectados.

Así lo ha advertido en Santiago de Compostela el Dr. Fernando Jiménez Díaz, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, dentro del XXVI Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, donde ha impartido una ponencia titulada ‘Tendinopatías de origen deportivo. Doctor, ¿cuándo debo parar?’ destinada a actualizar los conocimientos sobre el manejo y tratamiento de los pacientes con este tipo de lesiones tendinosas por parte de los profesionales de Atención Primaria asistentes.

En el ámbito laboral, los problemas tendinosos representan entre el 15 y el 30% de la patología mientras que, en la población deportista, la incidencia publicada puede llegar hasta el 50% en lesiones como la epicondilitis del codo los tenistas, tal y como ha informado el miembro del Grupo de Medicina Deportiva de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), encargada de organizar el congreso.

La práctica deportiva implica la realización de ejercicios repetidos que facilitan la degeneración tendinosa por uso o sobreuso de estas estructuras. “Es un mecanismo similar al que provoca



NOTA DE PRENSA

las lesiones en el ambiente laboral, es decir, personas que repiten de forma reiterada movimientos que facilitan la sobrecarga y el daño en el tejido tendinoso”.

La tendinopatía aparece en todos aquellos casos en los que el tendón sufre un proceso degenerativo que se manifiesta con la aparición de dolor, especialmente durante el movimiento de las articulaciones, además de cierto grado de engrosamiento. “Este proceso degenerativo, que afecta a las fibras del tendón, suele tener carácter reversible, cuando se realiza reposo asociado a tratamientos que facilitan la regeneración de las fibras del tendón”, según ha informado Jiménez.

Consejos para médicos y pacientes

El también profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) ha explicado en el congreso nacional de la SEMG los pasos que deben seguir los médicos de familia ante estas lesiones en sus consultas. En base a la clínica y al examen ecográfico, se debe realizar un buen diagnóstico de la lesión atendiendo a las clasificaciones actuales. Por ejemplo, no se debe aplicar de igual forma un tratamiento a un tendón con vaina sinovial o a una inserción de un tendón lesionado. Una vez diagnosticado correctamente, será necesario aplicar medidas dirigidas a la resolución de la degeneración del tendón, evitando el ejercicio reiterado que lo provoca, según el experto.

En cuanto a los consejos que, para los pacientes con estas lesiones, el doctor Jiménez recomienda la aplicación de hielo, por ejemplo 5-10 minutos, de 2 a 3 veces al día sobre el tendón afectado, lo que podría ayudar a aliviar el dolor y la tumefacción. El reposo es un aliado necesario y en general, no se recomienda el uso prolongado de fármacos antiinflamatorios en estos procesos, según el especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Por último, Fernando Jiménez, aconseja a las personas que sufren este tipo de lesiones acudir a un médico para que primero lleve a cabo el diagnóstico de la lesión. “No es oportuno acudir a otros profesionales de la salud a realizar el tratamiento, sin haber hecho previamente el diagnóstico. Desgraciadamente, cada vez está más extendida esta práctica”, ha lamentado.

La realización de deporte o no, dependerá del grado de degeneración tendinosa que presente el paciente. En general, el dolor es un buen parámetro para valorar el retorno a la actividad, pero la imagen ecográfica en general ayudará a considerar el alta médica, concluye el experto.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Responsable de Prensa SEMG)



NOTA DE PRENSA

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es