

El deporte y la rehabilitación en México

Dr. Guillermo Campos y Covarrubias

Profesor Investigador de Tiempo Completo ENTS-UNAM

Página Web: www.drquillermocamposycovarrubias.com

Correo electrónico: ccg102013@gmail.com

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo describir la historia de la rehabilitación y rehabilitación en el deporte, a través de temas vinculados como las lesiones deportivas y cómo éstas repercuten en la vida del deportista lesionado, así como la importancia de una rehabilitación oportuna y quienes deberían participar en el proceso rehabilitador, además se indican a las instituciones que actualmente tienen un papel fundamental en la rehabilitación en el deporte.

Palabras clave: Lesión, rehabilitación, deporte.

Introducción

Para poder analizar la rehabilitación en el deporte, es necesario conocer sus antecedentes, lo cual incluye un recorrido histórico a través de la rehabilitación y la importancia que ésta tiene. Hablar de rehabilitación en el deporte, inevitablemente, hace pensar en lesiones deportivas y quienes pueden padecerlas. Así como las principales características de estas para, posteriormente, poder analizar el proceso de la rehabilitación deportiva y los factores que intervienen en ella, tales como los factores sociales, económicos, físicos y sociales. Asimismo, entra en cuestionamiento, la función que tienen las instituciones en el proceso rehabilitador y el cumplimiento óptimo de la rehabilitación en el deporte.

Rehabilitación y deporte.

La rehabilitación: historia y concepto.

Durante el paso de los años la rehabilitación en los seres humanos se ha presentado de diferentes maneras, haciendo de ésta, una práctica necesaria para el desarrollo físico, mental y emocional de las personas. En sus inicios, en la América prehispánica la forma de rehabilitarse era a través de métodos curativos aprendidos empíricamente y a esto no se le conocía como rehabilitación.

A Mitad del siglo XX, después de la segunda guerra mundial la rehabilitación se hizo fundamental, debido a las epidemias y los daños humanos como consecuencia. En ese periodo los primeros médicos preocupados por la rehabilitación fueron ortopedistas, ya que era inminente la importancia de tratar las secuelas musculoesqueléticas de las personas que sobrevivían a las epidemias. A ellos se les conoció como los impulsores de la rehabilitación a nivel mundial.

La rehabilitación en México, inició con la escuela Nacional para ciegos y Débiles visuales. A lo largo de los años los hospitales como el Hospital General y Juárez de México han contribuido a la atención de personas que requieren rehabilitación médica. Sin embargo, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) atiende en su mayoría a la población en este proceso.

De manera histórica, el concepto ha tenido una estrecha relación con la discapacidad, de tal manera la Organización Mundial de la Salud (OMS: 1968) la definió como “el conjunto de medidas sociales, educativas y profesionales destinadas a restituir al paciente minusválido la mayor capacidad e independencia posibles”. También, el comité de Expertos de la OMS (1981), acordó las siguientes definiciones:

A) La Rehabilitación incluye todas las medidas destinadas a reducir el impacto de las condiciones de discapacidad/incapacidad y minusvalía y a no hacer posible que las personas dis/incapacitadas y minusválidas alcancen la integración social.

B) El objetivo de la Rehabilitación no es sólo entrenar a personas con discapacidad/incapacidad y minusválidas a adaptarse a su entorno, sino también el intervenir en su entorno inmediato y en la sociedad para facilitar su integración social.

C) Las personas con discapacidad/incapacidad y minusválidas, sus familias y las comunidades en las que viven, deben participar en la planificación y puesta en marcha de servicios relacionados con la Rehabilitación.

Rehabilitación en el deporte

Lesiones deportivas.

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades (2014), indica que las lesiones deportivas son aquellas que ocurren de manera accidental mientras un deportista realiza el ejercicio requerido en el deporte que practica. Éstas pueden suceder a causa de un mal entrenamiento o calentamiento, antes de comenzar la actividad. Tanto los deportistas profesionales como aquellos que comienzan a hacer deporte y no cuentan con la condición física adecuada, tienen probabilidades de lesionarse. El mismo instituto señala que las lesiones deportivas más comunes son:

- Esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones
- Lesiones en la rodilla
- Hinchazón muscular
- Lesiones en el tendón de Aquiles
- Dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia)
- Fracturas
- Dislocaciones

Asimismo, menciona que existen dos tipos de lesiones deportivas: las agudas que ocurren de maneras repetidas, y las crónicas después de la práctica por un largo tiempo. Ambas tienen como características el dolor en diferentes niveles, en el área del cuerpo afectado.

Una lesión deportiva, es una limitante para realizar el deporte, éstas no siempre pueden ser prevenidas. Las lesiones son muy frecuentes en el ámbito deportivo, por lo cual es de gran importancia conocer el proceso de rehabilitación deportiva y que esto conlleva a factores no sólo médicos, sino sociales para una óptima recuperación.

Rehabilitación en el deporte.

Cuando se sufre una lesión deportiva, nunca se debe aguantar el dolor, por el contrario, se debe iniciar un tratamiento oportuno que incluye como manera de recuperación la rehabilitación. Para que se dé de manera adecuada, se debe saber cuál es la gravedad de la lesión así como el tipo al que pertenece.

Si bien, el concepto rehabilitación se ha abordado mayormente en el área médica, no se debe de olvidar que dentro de ésta existen diferentes tipos de rehabilitación, ejemplo de esto es la “rehabilitación en el deporte” o “rehabilitación deportiva. La cual tiene como características que al provocarse una lesión en el cuerpo del deportista, genera una disfunción en la vida de éste.

En este tipo de rehabilitación se procura que esta disfunción se dé en el menor tiempo posible, y tiene como función principal la reestructuración de la función atlética, en mayor grado en periodos cortos. (Olmos: 2000), mencionado lo anterior es necesaria la atención oportuna de una lesión por parte de especialistas en el área.

Del mismo modo, se puede decir que, cuando un deportista se lesiona, no sólo afecta un área física del cuerpo de éste, esto tiene como consecuencias repercusiones en la vida emocional, social y económica del afectado, por eso se requiere de una rehabilitación integral, entendiendo a ésta como “un proceso interactivo de aprendizaje entre el paciente, la comunidad y la familia, con la aplicación de procedimientos para que se logre un estado funcional óptimo, logrando una mejor calidad de vida, donde diferentes profesiones del área de la salud intervienen en busca de su objetivo” (ONSIPD: 2011),

Es necesario que durante la rehabilitación deportiva se tenga un proceso de acompañamiento, para lograr que el deportista se integre de una manera satisfactoria a su entorno. Jesús Olmos Nava (2000), describe que en el proceso de rehabilitación en el deporte en el área médica, requiere de diversos medios y herramientas diagnosticas, terapéuticas y de entrenamiento, ya que una lesión deportiva provoca un desentrenamiento afectando el rendimiento físico del deportista.

Maldonado González (2006), menciona que existe un esquema de recuperación para el deportista, el cual incluye la rehabilitación, y una de sus finalidades es recuperar en un grado alto la salud del deportista. También trata de prevenir una mala recuperación que pueda conllevar a una recaída. El equipo para que se logre esto, debe estar conformado por médicos, fisioterapeutas, preparadores físicos y se deben integrar también a psicólogos deportivos y endocrinólogos deportivos.

En México, quienes se encargan de la rehabilitación deportiva son hospitales del sector privado y hospitales del sector público como el IMSS e ISSSTE, entre otros. Algunas de las principales problemáticas que esto conlleva, es que en el caso de los hospitales privados tienen costos muy elevados para el proceso rehabilitador, mientras que los hospitales públicos se centran en una rehabilitación física, dejando de lado la rehabilitación integral (social, psicológica, etc.).

Por otra parte aunque se han diseñado programas de recuperación de espacios públicos para la promoción del deporte, que podría cumplir un papel dentro de la rehabilitación para el deportista, pues se vincula directamente con la integración del lesionado a grupos sociales, no se ha tomado en cuenta, pues como se ha mencionado anteriormente, la rehabilitación deportiva tiene mayor peso dentro del

área médica que en otros ámbitos no menos importantes y necesarios para una rehabilitación integral deportiva.

Resultados y discusión.

Se ha analizado que históricamente, la rehabilitación no tenía la importancia necesaria, sino hasta después de la segunda guerra mundial fue considerada indispensable para las personas enfermas y con discapacidad. A lo largo de los años, la rehabilitación ha tomado un papel importante, y dentro de ésta hay diferentes tipos, uno de ellos es la rehabilitación deportiva.

Ésta debe ser integral y no sólo considerar la parte médica para la rehabilitación del deportista, ya que en el proceso deben trabajar un conjunto de profesionistas de diferentes áreas, para una óptima recuperación. También se debe considerar el entorno social en que se está desarrollando el deportista en el momento de rehabilitación y las repercusiones que una lesión puede traer consigo.

Por otra parte, se debe hacer un análisis profundo de las instituciones que están llevando a cabo los procesos de rehabilitación, pues se centra más en una rehabilitación física y de deja de lado el aspecto social que es indispensable para la rehabilitación integral del deportista.

Conclusiones

La rehabilitación es un proceso fundamental para la vida óptima del deportista lesionado y se deben considerar aspectos que van de lo físico, emocional, económico y social, ya que al impactar directamente en el deportista, evidentemente estos ámbitos se verán afectados.

Aunque existen instituciones para la rehabilitación del deporte, se debe llevar a cabo una administración adecuada de procesos y especialistas involucrados en ésta, ya que el proceso rehabilitador de manera casi inherente conjunta la recuperación en diferentes aspectos que en ocasiones las instituciones no cubren, ya que se le da un enfoque médico y se limita a los aspectos físicos, dejando de lado otro tipo de consecuencias que puede tener una lesión deportiva.

Fuentes de consulta:

Guzmán, González, J.M. (2016). *Presente y Futuro de la Rehabilitación en México*. Recuperado en <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0009741116300135> el día 23 de abril del 2017.

Hospital General de México (2011). *Boletín Estadístico de Medicina Física y Rehabilitación*. Secretaría de Salud. México, Distrito Federal.

ONSIPD (2011). *Discapacidad*. Retomado de http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicaciones/boletin_8_reh_integral.pdf el día 23 de abril del 2017.

Olmos, Navas, J. (2000). *Rehabilitación den el Deporte*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas, España.

Casáis, Martínez, L. (2017). *Revisión de las Estrategias para la Prevención de Lesiones en el Deporte Desde la Actividad Física*. Universidad de Vigo, Madrid, España.

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculo esqueléticas y de la Piel. (2014). *Qué son las lesiones deportivas*. Retomado de https://www.niams.nih.gov/portal_en_espanol/Informacion_de_salud/Lesiones_deportivas/sports_injuries_ff_espanol.pdf el día 23 de abril del 2017.

Maldonado, A. R (2004). *Oferta y Demanda de Actividad Física*. Junta de Andalucía, Instituto de Andalucía. España

Subsecretaría de Desarrollo Urbano y Vivienda. Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano. *Programa de Rescate de Espacios Públicos*. Retomado de [http://www.sedatu.gob.mx/sraweb/datastore/programas/2013/rescate/Lineamientos_PREP_2013\(24-may-13\).pdf](http://www.sedatu.gob.mx/sraweb/datastore/programas/2013/rescate/Lineamientos_PREP_2013(24-may-13).pdf) el día 23 de abril.