

Lesiones articulares en el deporte

Rafael Arriaza Loureda

Traumatólogo del Hospital Santa Teresa

A Coruña

La práctica regular de ejercicio físico produce una serie de beneficios sobre la salud y el bienestar general del individuo claramente contrastados en la literatura médica. Sin embargo, la práctica del deporte conlleva también el riesgo de aparición de lesiones en distintas localizaciones. Probablemente, las lesiones articulares son de las más severas que pueden producirse en un deportista, y en muchas ocasiones, también de las peor comprendidas.

Como en toda lesión deportiva, la clasificación en lesiones traumáticas agudas y lesiones por sobreuso es útil al menos para centrar el debate sobre si el deporte puede ser útil o perjudicial a nivel articular.

La gran mayoría de las lesiones traumáticas articulares agudas son accidentales (y en algunas ocasiones puramente fortuitas) y muy difíciles de prevenir. En su evolución, todas ellas podrían provocar daños condrales secundarios, que se sumarían a la propia lesión inicial.

Podríamos englobar entre ellas a las siguientes:

- Lesiones osteocondrales
- Lesiones meniscales
- Lesiones ligamentosas

Las lesiones por sobreuso, al contrario, suelen ser producidas por errores de entrenamiento o de equipamiento, y por lo mismo, podrían prevenirse. Existe una gran cantidad de debate en el momento actual sobre la repercusión del deporte en la producción de artrosis a largo plazo. La incidencia de enfermedad degenerativa arti-

cular tiene relación con la edad, pero no es causada sólo por el envejecimiento, y una posible explicación sería que el uso (abuso) de la articulación a lo largo de los años pueda producir un daño repetido sobre el cartílago que exceda el límite de reparación condral, de forma que la acumulación de microlesiones pudiera conducir a la degeneración de la articulación por la pérdida de las características mecánicas del cartílago articular. Hay una serie de estudios epidemiológicos que demuestran una asociación entre la participación en ciertos deportes y actividades físicamente exigentes y artrosis, mientras que otros no demuestran ninguna relación entre la práctica continuada de carrera atlética y una incidencia aumentada de artrosis. Sin embargo, todos estos trabajos están cuestionados por un error metodológico en la selección de la población: es posible que las personas capaces de mantener una actividad física continuada durante su vida constituyan un grupo selecto no artrósico o menos susceptible a la degeneración articular, y que el resto de las personas que comenzaron la práctica del deporte y que serán susceptibles a la degeneración articular se vieran forzados a abandonar el deporte precozmente por el inicio de sus síntomas. Se han realizado estudios randomizados para intentar valorar la repercusión de la actividad física sobre las articulaciones de animales de experimentación, pero en general, el seguimiento ha sido muy corto (habitualmente inferior a un año), realizado con animales jóvenes y sin grandes sobrecargas articulares, como ocurren en muchos deportes.

Paradójicamente, la que puede ser la lesión más severa de las producidas por la práctica deportiva, es también la que cuenta con un arsenal terapéutico menos contrastado: están apareciendo continuamente noticias sobre el efecto condroprotector de ciertos medicamentos o sustancias cuya eficacia es, para la gran mayoría, y en el mejor de los casos, dudosa. Sin embargo, ya sea causada por un mecanismo degenerativo microtraumático, o sea secundaria a una inestabilidad ligamentosa o a una sobrecarga condral por la ausencia de un menisco, el mecanismo íntimo de la degeneración articular es muy parecido: se pierde parte del entramado de fibras de colágeno, se altera la composición de los proteoglicanos y, como consecuencia, altera el contenido de agua del cartílago y se alteran las propiedades mecánicas del cartílago, por lo que parece sensato confiar en que alguna de las nuevas terapias, bien a base de ácido hialurónico inyectable intraarticularmente, bien de condroitín sulfato o de gelatina hidrolizada (a base de colágeno) puedan prevenir o retardar el daño articular provocado por las lesiones deportivas.