

## Lesiones en deportistas

**Las lesiones en deportistas son inevitables, todos los deportistas sufren alguna lesión deportiva. Lesiones y deportistas están relacionados, pero no debes preocuparte en exceso.**

Aunque es posible que se puedan recuperar si no son graves, tanto en la **alta competición** como en la práctica esporádica, el riesgo de lastimarse siempre existe, más cuando se trata de un **deporte en equipo** o de contacto, lo bueno es que se ha avanzado en los métodos de diagnóstico por imágenes y aumentó la preparación de quienes deben detectar que es lo que pasa e instrumentar el tratamiento adecuado, ambos aspectos posibilitan la realización de **rehabilitaciones** rápidas.

Tanto la alta competencia como el amateurismo, la exposición del cuerpo a un cierto grado de actividad física permanente lleva riesgos y por sobre todo si implica hacer ejercicios de contacto, es por esto que desde siempre y en todas las disciplinas se han dado casos en los cuales la integridad física de un deporte se ha visto perjudicada por lesiones, con el agravante de que en muchas ocasiones el daño no se circunscribe a unos días, semanas o meses y se soluciona con la recuperación pertinente, sino que se vuelve permanente provocando la limitación de los movimientos y la actividad inclusive muchos años luego de ocurrida la lesión.

Uno de los casos resonantes de esta situación es la de un jugador famoso como Gabriel Batistuta, goleador histórico de la selección argentina de fútbol y un exitoso deportista, tanto en nuestro país como del exterior, casi toda su carrera en el fútbol italiano, años después de haberse retirado sostiene que por sus reiteradas lesiones de tobillo no puede jugar a la pelota con sus hijos y le cuesta caminar.

Está comprobado que el [deporte competitivo](#) no es saludable, porque presenta un riesgo en el momento pero fundamentalmente debido a que deja secuelas, inclusive existen jugadores que se retiran antes de tiempo porque presentan situaciones invalidantes o de cierta incapacidad a edad muy temprana.

Entre las causas más frecuentes se relacionan con esta patologías profesionales como son las llamadas lesiones cuando se desarrollan en los deportistas de elite se encuentran el **sobreuso**, es decir la repetición constante de determinados movimientos sin que exista tiempo suficiente de recuperación, cuando por ejemplo en una práctica se presenta una molestia o un dolor, la utilización de [sobrecargas](#) o de pesas.

