•Cuando hacen deporte

¿POR QUÉ LAS MUJERES SUFREN MÁS LESIONES QUE LOS HOMBRES?

BETANIA ARTAVIA

bartavia@diarioextra.com

La ingerencia de las mujeres en deportes de alto impacto, como el fútbol, tennis y voleibol, ha generado que se presenten más lesiones en ellas, que en los varones, lo cual a criterio del especialista en imágenes médicas, Randall Bujan, se debe a una mala alimentación y a efectos hormonales.

"Muchas de estas mujeres, casi un 50%, practican estos deportes con la intención de perder peso y por lo general llevan una mala alimentación, lo que termina afectando los huesos, músculos, ligamentos y tendones" explicó el especialista.

Otro factor a considerar es el hormonal, ya que normalmente las mujeres, a partir de los 35 años, sufren por la desmineralización del hueso, lo que se conoce como osteoporosis, esto produce que las fracturas de huesos sean más frecuentes en mujeres que hombres.

Según detalló el especialista, otra de las causas comunes es porque el ángulo de las caderas en las mujeres es más cerrado que en el hombre, por lo que es más común que ellas sufran lesiones en las rodillas.

Para actividades como correr, se recomienda usar tenis adecuadas y hacerlo sobre una superficie más suave como el pasto y no en el asfalto.

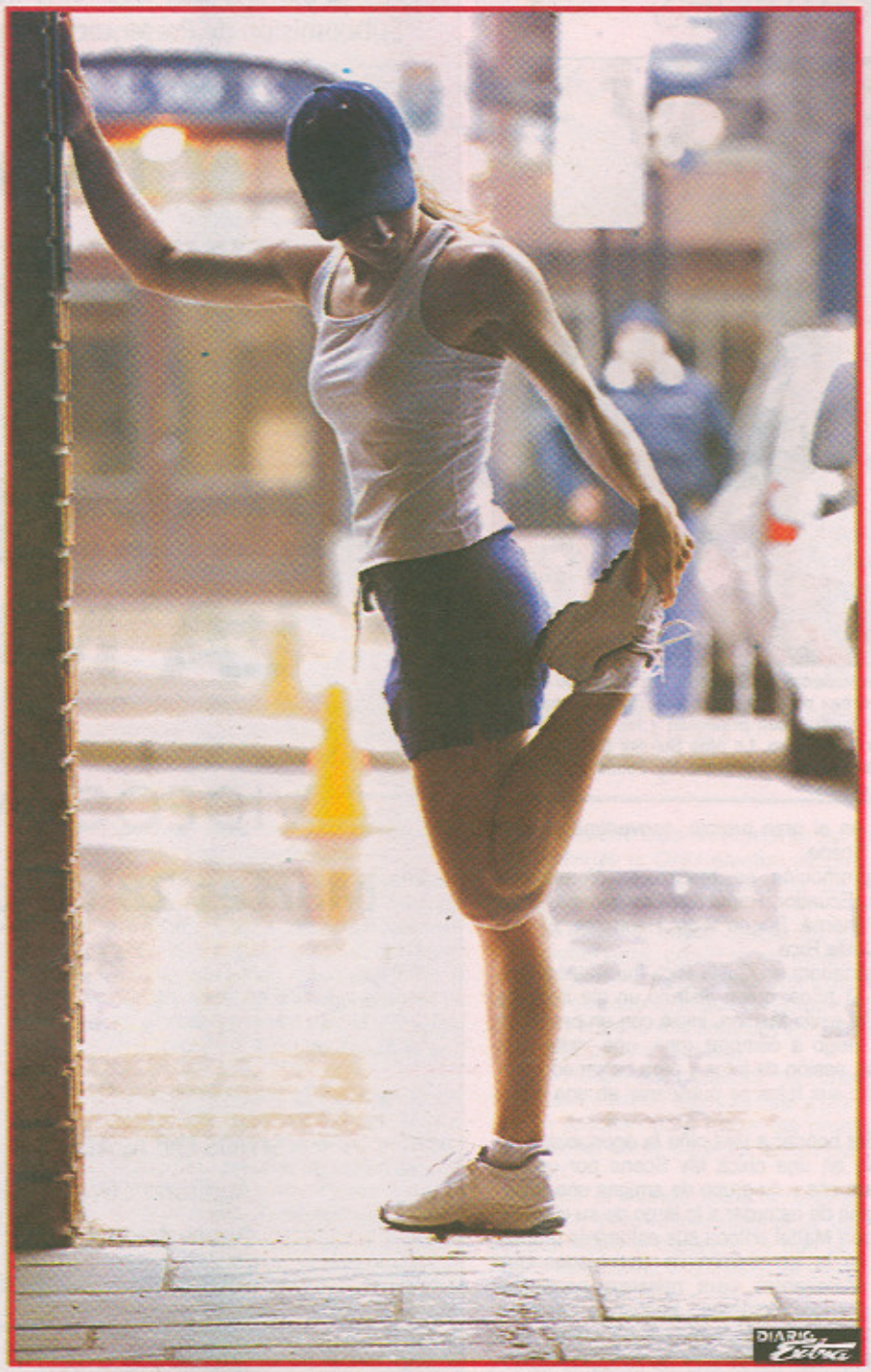
Dentro de las recomendaciones para evitar lesiones, una de las primordiales es antes de realizar actividad física, calentar bien los músculos, realizar ejercicios de estiramiento y nunca forzarse más de la cuenta.

En el caso de los adolescentes, los dolores de rodilla son frecuentes por factores de crecimiento, pero siempre es bueno verificar si también existe el sobrepeso, ya que esto colabora a este tipo de dolores.

En el caso de los diagnósticos, el Dr. Bujan recomienda seguir siempre una serie de pasos en el caso de las lesiones deportivas, lo primero es realizar una radiografía de la articulación, para determinar si hay problemas de desgaste, fracturas, dislocaciones, etc.

Después es necesario realizar un ultrasonido que permita determinar el estado de los músculos, los ligamentos, los tendones y si hay líquido regado. Ahí se determina que tipo de tratamiento corresponde.

"Siempre hacer un diagnóstico adecuado y profesional, y no acudir a personas empíricas que podrían empeorar las lesiones", explicó el especialista.



Las mujeres sufren más lesiones cuando hacen deporte, especialmente por factores hormonales y una mala alimentación.