

# Crece las lesiones en niños y adolescentes

---

- El 40% de las visitas infantiles a urgencias se deben a las heridas por el deporte
- 

Actualizado jueves 01/03/2007 10:05 (CET)

ELMUNDO.ES | REUTERS

MADRID | SAN DIEGO.- A los 13 años, Freddy Adu firmó su primer contrato con Nike. Un año después, este futbolista se convirtió en el jugador mejor pagado de la Pro Soccer League (algo así como la tercera división estadounidense). A medida que los deportistas juveniles están cada vez más profesionalizados y sometidos a niveles competitivos equiparables a los adultos, están aumentando las lesiones deportivas entre los más pequeños. Así quedó patente en el congreso anual de los cirujanos ortopédicos estadounidenses.

"Los atletas pediátricos no son pequeños adultos. Todavía están creciendo y desarrollándose, **poniéndolos en riesgo de lesiones graves**", dice Mininder S. Kocher, portavoz de la American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) y director del departamento de medicina deportiva en el Hospital Infantil de Boston (EEUU).

Durante la reunión de la AAOS, celebrada recientemente en San Diego, los expertos advirtieron que **hasta niños de cuatro años están sufriendo lesiones por sobrecarga, como fracturas y tendinitis**. Las lesiones graves en atletas jóvenes se están produciendo con mayor frecuencia y a una edad más temprana. El 40% de todas las visitas de urgencias en niños de cinco a 14 años se deben a lesiones deportivas.

## Demasiado exigentes

"Cada vez es más evidente que hay mucha presión para que adolescentes e, incluso, preadolescentes hagan más y más deporte", señaló durante el congreso Thomas Clanton, médico de los Houston Rockets, de la NBA. "**Nunca tienen ocasión de descansar**", agregó este especialista, que también es profesor de cirugía ortopédica en la Universidad de Texas-Houston.

Los deportes de alto impacto, que exigen saltar y correr (como fútbol, baloncesto o gimnasia deportiva), son los grandes culpables. El aumento de las competiciones a lo largo de la temporada **desgasta los huesos infantiles**, advierten.

Las lesiones por uso excesivo son cada vez más frecuentes en parte porque los huesos jóvenes no tienen la oportunidad de recuperarse con este apretado calendario mientras aumenta también la presión de padres y entrenadores. "La presión de familias, colegios y entrenadores son un gran componente en estas lesiones", señaló Mark Myerson, director médico del Instituto de Reconstrucción de Pie y Tobillo del Mercy Medical Center de Baltimore.

Existen grandes diferencias entre las razones por las que los padres quieren que sus hijos practiquen deporte y por qué lo hacen los pequeños. Los deportistas jóvenes dicen que su principal razón es divertirse, además de estar con sus amigos.

El 70% de los atletas jóvenes deja los deportes a los 14 años. Kocher anima a los padres a "comprender los objetivos de su hijo cuando hace deporte. Pueden ser muy diferentes que los suyos propios". Es importante aunar las expectativas de ambos.

## Algunas lesiones

Según Kocher, no es raro ver lesiones en el **ligamento cruzado anterior** en críos de nueve o 10 años. Ese tipo de lesión puede constituir un verdadero desafío para el cirujano ortopédico. Un niño puede necesitar someterse a la cirugía, pero la intervención puede "ocasionar daños en las placas de crecimiento", zonas de tejidos en desarrollo, en los extremos de los huesos largos.

En el pasado, Kocher raras veces veía pacientes que, al comienzo de la enseñanza secundaria, ya hubiesen sufrido **lesiones de hombro** lo suficientemente graves como para necesitar cirugía. Ahora, muchos adolescentes ya se han sometido a esa intervención. Entre pacientes más pequeños, se encuentra con el '**codo del pitcher**', una lesión en el epicóndilo medial del codo que se da en jóvenes que juegan al béisbol.

---

En torno al 60% de los jugadores de béisbol de 11 a 18 años ha tenido una lesión debido al movimiento repetitivo y a la sobrecarga del codo y del hombro. Estas lesiones también se encuentran en gimnastas.

Kocher anima a los adultos a buscar asistencia médica cuando los niños y adolescentes experimenten dolor. "El dolor es una importante señal de que podría haber un problema. No debería ignorarse".

Este especialista advierte también que es mejor que los niños diversifiquen sus prácticas deportivas. "Creo que están siendo forzados a centrarse en un único deporte en una edad cada vez más temprana al tiempo que la intensidad de la competición ha crecido. Esto en realidad puede llevar a una lesión por sobrecarga". Un adecuado entrenamiento y equipamiento, junto con la comprensión de la biomecánica de la gente joven es clave para detener la marea de lesiones graves y cirugías.

---