

Dr. Adrián Cuéllar, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa:

“EL AUMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN VERANO INCREMENTA LAS LESIONES DE HOMBRO”

- El hombro, la articulación más castigada del verano: el aumento repentino de actividad física tras meses de sedentarismo dispara las consultas por dolor y lesiones.
- Tendinitis, roturas tendinosas y fracturas de clavícula, las patologías más frecuentes que atienden los traumatólogos durante la época estival.
- Preparación física, calentamiento y moderación, las claves para prevenir lesiones y disfrutar de las vacaciones sin contratiempos.



Con la llegada del verano y el aumento del tiempo libre, muchas personas retoman actividades deportivas o recreativas que no practican habitualmente durante el resto del año. Este cambio de rutina tiene una consecuencia directa en las consultas de traumatología: el incremento de los problemas de hombro.

Según explica el Dr. Adrián Cuéllar, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, esta articulación es una de las más vulnerables durante la época estival porque con frecuencia se somete a esfuerzos para los que no está preparada.

"Muchos pacientes no han entrenado esta articulación durante todo el año y, con la llegada del verano, comienzan a realizar actividades como nadar, jugar a pala, practicar pádel o paddle surf. El hombro no está acostumbrado a esa carga de trabajo y aparece la lesión", señala el especialista.

El hombro depende en gran medida de músculos y tendones como el deltoides y el manguito rotador para mantener su estabilidad y funcionalidad. Cuando el esfuerzo se produce de forma repentina, estos tejidos pueden sufrir inflamaciones, sobrecargas e incluso desgarros.

Tendinitis, roturas y fracturas: las lesiones más frecuentes

Entre las patologías más habituales, el Dr. Cuéllar destaca en primer lugar las tendinitis o tendinopatías del manguito rotador, causadas por la sobrecarga de los tendones. Aunque suelen responder bien a tratamientos conservadores, pueden generar dolor intenso y limitar la actividad diaria.

Sin embargo, en determinados pacientes, especialmente en personas de mayor edad cuyos tendones presentan un cierto desgaste natural, el sobreesfuerzo puede provocar roturas tendinosas. Estas lesiones suelen aparecer tras un movimiento brusco o una actividad física poco habitual y pueden comprometer significativamente la movilidad del hombro.

"En pacientes mayores vemos con más frecuencia roturas porque el tendón ya está deteriorado. Un mal gesto o una actividad para la que no están preparados puede desencadenar la lesión", explica.

A estas lesiones se suman las fracturas de clavícula, especialmente frecuentes en verano debido al aumento de actividades al aire libre como el ciclismo. Las caídas de bicicleta representan una de las causas más comunes de este tipo de fracturas durante los meses estivales.

Dolor nocturno y pérdida de movilidad, señales de alarma

Uno de los síntomas más característicos de las lesiones del manguito rotador es el dolor, especialmente durante la noche. Muchos pacientes acuden a consulta porque no encuentran una postura cómoda para dormir y las molestias interfieren en su descanso.

Cuando la lesión es más grave y existe una rotura significativa del tendón, puede aparecer además una pérdida de fuerza y movilidad. En estos casos, los pacientes refieren dificultad para elevar el brazo o incluso la sensación de que el hombro "se cae" al intentar levantarlo.

"Lo habitual es que consulten por dolor. La pérdida importante de fuerza suele aparecer cuando la lesión ya es más severa y el tendón está seriamente dañado", apunta el especialista.

Prevención durante todo el año

Para reducir el riesgo de lesión, el traumatólogo insiste en la importancia de la preparación física y del calentamiento previo a cualquier actividad deportiva.

"Antes de realizar ejercicio es fundamental calentar las articulaciones y la musculatura que van a intervenir en la actividad. Pero, sobre todo, es importante mantenerse en forma durante todo el año para que el cuerpo esté preparado cuando llegue el momento de practicar deporte con mayor intensidad", afirma.

Mantener una buena condición física, fortalecer la musculatura del hombro y aumentar progresivamente la intensidad del ejercicio son medidas clave para evitar problemas durante las vacaciones.

Tratamientos adaptados a cada lesión

El tratamiento dependerá de la gravedad de la lesión. En los casos de tendinitis o tendinopatías sin rotura, las primeras medidas incluyen antiinflamatorios, aplicación de frío local, reposo relativo y fisioterapia para controlar la inflamación y recuperar la funcionalidad de la articulación.

Cuando existe una rotura tendinosa importante, puede ser necesaria una intervención quirúrgica. Actualmente, muchas de estas lesiones se tratan mediante técnicas de artroscopia, un procedimiento mínimamente invasivo que permite reparar y reanclar el tendón al hueso con una recuperación más rápida.

Asimismo, tras lesiones agudas, traumatismos o desgarros musculares, los especialistas recomiendan la aplicación temprana de frío local para disminuir la inflamación.

Moderación para disfrutar del verano

Como mensaje final, el Dr. Cuéllar recomienda actuar con prudencia y adaptar la actividad física a las capacidades de cada persona.

"Hay que conocer los límites de cada uno, realizar la actividad con moderación y evitar los excesos. Esa es la mejor forma de disfrutar del verano sin sufrir lesiones", concluye.