

El aumento de la actividad física en verano incrementa las lesiones de hombro

Se trata de la “articulación más castigada tras meses de sedentarismo”, según explican los expertos

DONOSTIA El aumento de la actividad física en verano incrementa las lesiones de hombro, según el doctor Adrián Cuéllar, traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa, que explica que se trata de la “articulación más castigada” en la época estival “tras meses de sedentarismo”.

Cuéllar señala que 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”, indica.

Según Cuéllar, “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, y el hombro no está acostumbrado a

esa carga de trabajo y aparece la lesión”, apunta. El especialista explica que “el hombro depende en gran medida de músculos y tendones como el deltoides y el manguito rotador para mantener su estabilidad y funcionalidad”, de forma que “cuando el esfuerzo se produce de forma repentina, estos tejidos pueden sufrir inflamaciones, sobrecargas e incluso desgarros”.

Entre las patologías más habituales, destaca “en primer lugar, las tendinitis o tendinopatías del manguito rotador, causadas por la sobrecarga de los tendones”, y añade que, “aunque suelen responder bien a tratamientos conservadores, pueden generar dolor inten-

so 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”, agrega, para explicar, a continuación, que “estas lesiones suelen aparecer tras un movimiento brusco o una actividad física poco habitual y pueden comprometer significativamente la movilidad del hombro”.

A ello añade que, en pacientes mayores se ve “con más frecuencia roturas porque el tendón ya está deteriorado”, ya que “un mal gesto o una actividad para la que no están preparados puede desencadenar la lesión”. A estas lesiones “se suman las fracturas de clavícula, especialmente frecuentes en verano debido al aumento de actividades al aire libre como el ciclismo”, apunta. - E.P.