



FÚTBOL SE ESCRIBE CON “F” DE FRÍO Y HERIDA CON “H” DE HIELO



“amb el verd al cor”



Nº COLEGIADO: 6469

SERGI VILLANUEVA

Al plantear la redacción de este artículo pensamos en un título interesante para tratar el tema de la aplicación de hielo para enfriar las lesiones deportivas. En el fútbol es frecuente ver aplicaciones de frío ya sea en aerosoles (Spray) o en forma de hielo por parte de los fisioterapeutas pero eso no significa que no haya un criterio de aplicación tras esta actuación. La mala utilización del Frío en el Fútbol puede llevarnos a provocar una Herida con la simple aplicación descontrolada del Hielo. De ahí surge el título del artículo de hoy en el que, a lo largo de estas líneas, procuraremos romper algunos mitos al mismo tiempo que damos unos útiles consejos.

Es mucha la controversia que existe entre los fisioterapeutas sobre si es beneficiosa o no la aplicación de hielo ante una lesión. Tanto la medicina como sabiduría popular, ya contemplan que el frío es un efectivo antiinflamatorio y que tiene funciones analgésicas. Eso significa que las aplicaciones de frío calman el dolor. Si nos limitamos a esto, parece claro que aplicar hielo ante la presencia de dolor o con inflamación debería resultar beneficioso. ¿Donde está la duda? Tal y como dijo Aristóteles, "...solo los sabios se cuestionan las cosas..." así que analicemos con detenimiento la situación.

Aparecen las cuestiones cuando nos planteamos que la inflamación es el principal elemento regenerativo del tejido y, que esta, se genera de modo automático ante la demanda del cuerpo. Es decir: cuando un tejido se lesiona o se rompe (por ejemplo en un esguince), es el cuerpo quien inflama abundantemente la zona en un intento de acelerar la reparación de las estructuras dañadas. Debemos entender que la inflamación no es otra cosa que la gestión química del problema por parte del cuerpo de manera natural. Debemos tener claro que la inflamación es un proceso bioquímico muy complejo. En este artículo miraremos de simplificarlo al máximo y hacerlo comprensible para todos al mismo tiempo que ofrecemos algunos consejos útiles.

Un tejido inflamado estará más caliente debido a que llega más sangre a la zona. Esto significa que, por consiguiente, la circulación local se ve favorecida y por tanto hay un mayor aporte de oxígeno, nutrientes y drenaje de los productos de desecho. Esto crea un entorno favorable para la reparación y regeneración de las estructuras lesionadas.

El problema de la inflamación es, a grandes rasgos, que se retroalimenta y que es, la propia inflamación, la que hace que la situación se perpetúe. De modo casi protocolizado (entiéndase que cada caso es distinto y debe valorarse individualmente), ante una lesión aguda aplicaremos hielo en la zona periférica a la lesión. Eso significa que enfriaremos ligeramente las proximidades de donde hemos sufrido el "accidente" para que esta no migre ni afecte zonas vecinas. Esto significa que No aplicaremos hielo sobre la zona afectada y permitiremos que se hinche Ligeramente. Remarcamos lo de "Ligeramente" porque en el caso

de que esta inflamación sea muy exagerada sí aplicaremos hielo durante unos pocos minutos.

Este protocolo lo utilizaremos únicamente durante las 12 horas siguientes a la lesión. Transcurrido este tiempo, no solo prescindiremos de las propiedades del hielo sino que iniciaremos la aplicación de calor local ya sea con infrarrojos, esterilla o baños de agua caliente con sal.

El calor controlado favorece todas las reparaciones y existen aplicaciones sencillas que pueden ayudarnos. El hecho de sumergir la zona lesionada bajo agua caliente con sal resulta muy productivo e interesante así como también envolverla en una esterilla y mantenerla con cierto grado de elevación.

Las lesiones que implican una rotura de tejidos en el fútbol, mayoritariamente se resumen a: rupturas musculares, esguinces ligamentosos o inflamaciones tendinosas. Todas ellas pueden tratarse de modo parecido pero eso no significa que la fisioterapia sea prescindible o que no necesiten de cierta supervisión por parte de un profesional.

Con el objetivo de facilitar la regeneración de los tejidos, existen una serie de pautas muy aconsejables a seguir y que todo jugador debería conocer y utilizar. Entre ellas encontramos, las que favorecen la reparación del tejido y las que regulan, de modo natural, que el proceso inflamatorio sea eficiente y equilibrado.



Para que un deportista pueda reparar a mayor velocidad los tejidos lesionados debe consumir carnes blancas (pollo, pavo o conejo), pescado azul por su contenido en Omega3 (salmón, sardina, boquerón, arenque, atún rojo...) y un fijador proteico como la albúmina (presente en la clara de huevo) dentro de su dieta. Las sales minerales son básicas para reconstruir el tejido lesionado y estas las encontramos mayoritariamente en frutas y verduras (de temporada siempre que sea posible). El descanso también es importante y debe ser potenciado en cantidad y calidad. En función de la severidad de la lesión será necesario considerar la realización un trabajo de readaptación al esfuerzo controlado por un preparador físico o un

fisioterapeuta. El club cuenta con ambas figuras para todos sus jugadores y es importante conocer tanto sus horarios como zonas de trabajo.

Al tratarse de un proceso químico, la inflamación se ve muy influenciada por los productos que ingerimos. Así pues, debemos saber que los estimulantes (café, coca-cola, red bull, azúcar...) acentúan los procesos inflamatorios y en muchos casos son los culpables de que el tejido, una vez recuperado, no sea de suficiente calidad. La carne de cerdo al contener Cisteína o los productos lácteos por la Renina también alteran la inflamación y podrían ser la causa de sufrir un mayor grado de dolor ante una lesión leve.

Es cierto que existen una serie de suplementos nutricionales en el mercado que favorecen la reparación de los tejidos y consiguen solucionar el problema a mayor velocidad optimizando el proceso. Desde el servicio de fisioterapia creemos que estos productos deben utilizarse sólo en casos de lesiones importantes o que requieran una especial pronta recuperación.

De cualquier modo, toda lesión en un deportista debe ser tratada y supervisada por un fisioterapeuta para gestionar su curación total. En este artículo solo se presentan una serie de consejos prácticos y consideraciones útiles para mirar de ayudar al futbolista y que este colabore de modo activo en su proceso rehabilitador.

