

MEDICINA PARA TODOS ¡Foul!

Escrito por Dr. Hernán E. Chavarría Aguilar
Viernes, 28 de Febrero de 2020 18:32



MEDICINA PARA TODOS

Dr. Hernán E. Chavarría Aguilar

¡Foul!

EL HOMBRO es la articulación de mayor movilidad, por lo que es una de las que más se lesiona y la más difícil de tratar, es común en adultos sobre todo con trabajos rudos y es el pan de cada día en rehabilitación, hará algo más de una década solía ser muy raro en niños.

LEJOS.

HOY DÍA HAN aumentado mucho las lesiones severas en las articulaciones mayores en infantes, en rangos de edad donde se las veía muy poco (entre 6 y 12 años), derivado del aumento en la práctica de *pseudo-deportes* como lo son el fútbol (*soccer* o americano), básquetbol, voleibol, “artes marciales mixtas” (AMM) o “deportes extremos” (DEX) entre otras, actividades para las que el cuerpo humano *no está diseñado*

Lesiones en el manguito rotador del hombro, en ligamentos de la rodilla o las famosas lumbalgias, eran privativas de los adultos —casi siempre ya bien maduros.

MEDICINA PARA TODOS ¡Foul!

Escrito por Dr. Hernán E. Chavarría Aguilar
Viernes, 28 de Febrero de 2020 18:32

Ahora se ven en infantes, coincidiendo con alarmante frecuencia con la práctica de mal llamados “deportes”, que están muy lejos de ser sanos.

REQUISITOS.

UN DEPORTE que de verdad se asocie con la buena salud, debe cumplir con ciertas características, existen dos premisas básicas *sine qua non*:

1.- *Deberá poderse realizar a cualquier edad sin perjuicio para quien lo practica.*

2.- *Por su mera práctica, no deberá dañar en modo alguno el sistema neuro-músculo-esquelético .*

Es claro que ninguno de los de pelota, AMM o los DEX cumplen con ninguna de ellas. En el caso de los de pelota el problema es complejo y longevo, anclado de un enorme mecanismo de ganancia económica ya muy enquistado en la sociedad, que implica tener a las masas idiotizadas (en especial masculinas pero avanza sobre las femeninas).

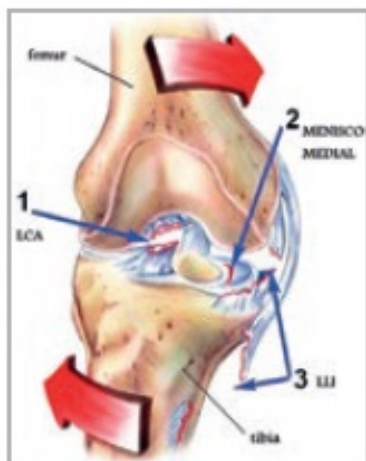


Las AMM son locura destilada, quien las practica debe ser consciente y responsable del daño que causará/recibirá, y que con toda probabilidad será grave. Los DEX, a pesar de su espectacularidad, ponen en peligro no sólo la integridad física, sino hasta la vida de quienes los practican.

MEDICINA PARA TODOS ¡Foul!

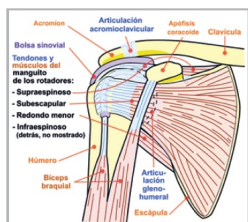
Escrito por Dr. Hernán E. Chavarría Aguilar
Viernes, 28 de Febrero de 2020 18:32

Se insiste en denominar “*deportes*” a estos espectáculos, a pesar de que lesionan, muchas veces de manera grave y con secuelas permanentes, ha sido establecido que tras una década de práctica de este tipo de actividades, con todos los golpes a la cabeza que implican, se puede perder hasta un 20% de coeficiente intelectual, además del daño permanente a huesos y articulaciones.



MADUROS.

HABLANDO SÓLO del daño mecánico, el pie plano hoy día tan extendido y común (Hasta 90% de la población joven), de por sí genera desgaste importante (artrosis) de las rodillas en la madurez, si a eso le agregamos la destructiva práctica por años de pseudo-deportes, tenemos adultos maduros patizambos que al moverse parecen verdaderos ancianos, de tanto daño acumulado en sus articulaciones de carga, pero eso sí, grandes jugadores de fútbol en su juventud y hasta presumen orgullosos de su vida “sana y deportiva”.



SECUELAS.

PARA CITAR un ejemplo, una de las lesiones más severas en quienes practican fútbol se denomina “triada de O'Donoghue”, “triada desgraciada”, “infeliz” o “maldita”; un daño complejo a rodilla en el que coexisten tres lesiones diferentes: Roturas del ligamento cruzado anterior, ligamento colateral interno y menisco interno, a consecuencia de barridas y frenadas bruscas con giro, con traumatismo simultáneo sobre la rodilla. Se diagnostica en base a los síntomas y examen clínico, confirmándose mediante *resonancia magnética nuclear y artroscopia*.

El tratamiento es siempre quirúrgico seguido de un periodo de rehabilitación, pero por lo general quien ha sufrido una de estas lesiones, no jugará de nuevo, y quedará con secuelas permanentes que afectaran su vida diaria.



PARA VERLOS.

ESTE ES UN TEMA demasiado amplio para abarcarlo aquí, sólo tratamos de hacer conciencia y poner ciertas cosas en su lugar, el “deporte” de pelota es un *espectáculo*, al mismo nivel de los *toros* y del *box*: para verlos, no para practicarlos a menos que se vaya a convertir en *el modo de vida*, son *actividades profesionales de riesgo*, NO sirven para conservar la salud, sino todo lo contrario.

MEDICINA PARA TODOS ¡Foul!

Escrito por Dr. Hernán E. Chavarría Aguilar
Viernes, 28 de Febrero de 2020 18:32

Lo mismo ocurre con las AMM y los DEX. Ningún menor de edad debería tener acceso a ellos, y sin embargo, la consulta diaria se llena con casos más y más frecuentes, de niños y niñas con lesiones graves por estas prácticas, que dejarán secuelas de por vida... Padres siguiendo modas, no se vale... ¡*Foul!*