

## QUÉ HACER ANTE UNA LESIÓN

Somos 14 jugadores en cada partido, más los suplentes. Todos sabemos que podemos provocar o sufrir una lesión. A veces, nosotros solos; otras veces, por mala suerte al contactar con otro jugador. Eso sí, la **intensidad** con la que disputamos los partidos de la **Galicia F7C** no se manifiesta en las disputas entre jugadores. El comportamiento de todos los equipos, salvo en puntuales ocasiones, es exquisito y las ganas por competir se contienen a la hora de pelear por un balón. Pero la mala suerte juega malas pasadas y hay que estar preparados para ese momento. Por eso, todos los futbolistas debemos estar preparados para **auxiliar** a un jugador.

**Mantener la calma** y no hacer nada si no estamos seguro, aunque parezcan obviedades, es lo primero que debemos tener presente, como nos indica el módulo '**lesiones deportivas**', que encontramos en la zona de formación de **aurea5tech**. Otras precauciones factibles aunque no tengamos una titulación sanitaria son:

- Evitar movimientos innecesarios.
- Transmitir seneridad al herido.
- No mover al jugador si creemos que ha sufrido una fractura.
- No dar líquidos por vía oral a personas con alteraciones de la conciencia.
- No hacer comentarios sobre el estado de salud del lesionado, especialmente si está inconsciente.
- Si la persona movita, poner la cabeza de lado
- Llamar a una ambulancia y ponerse en contacto con los familiares.

Son **consejos sencillos**, que no cuesta nada conocerlos y pueden evitar una situación irreversible para el futbolista. A lo mejor hay alguno que ahora se pregunta qué puede hacer en el campo por un compañero que ha caído lesionado. Pues más de lo que pensamos.

### TIPOS DE LESIONES

¿Cuáles son las lesiones que nos podemos encontrar? ¿Qué tenemos que hacer? Las más frecuentes son las que se producen en tobillos o en rodillas. Habrá alguno que incluso no quiera mirar y se eche las manos a la cabeza cuando vea una fractura en un partido. No nos pongamos tan dramáticos y empecemos por las lesiones más comunes.

#### Calambre

Quién no ha tenido alguno. Hemos visto muchas veces como estiran el gemelo de una pierna. Es lo más frecuente cuando nos excedemos con la carga de trabajo.

### Contusiones

Un ejemplo de contusión son los famosos "bocadillos". Son golpes que, en función de su intensidad, pueden provocar la rotura de pequeños vasos sanguíneos y la formación de 'cardenales' o hematomas, que desaparecen a los pocos días. Se debe aplicar frío. Si la contusión es muy fuerte, el dolor será intenso y, aunque al principio el color de la zona afectada no varíe, debemos aplicar un antiséptico. Es conveniente que nos vea un médico.

### Desgarro muscular

Se produce con un gesto inapropiado o un movimiento brusco. A veces, también ocurre por no calentar antes del partido. Notaremos un dolor intenso y se inflamará. Se acabó el partido.

### Esguince

Todos hemos tenido alguna vez uno en el tobillo o en la rodilla. Se produce por un traumatismo, provocado por otro jugador o por nosotros mismos. Hay diferentes grados, que precisan **actuaciones diferentes**:

- **Grado I:** Es el esguince menor. El dolor variará según la zona que palpemos, la inflamación es moderada. Con frío y un vendaje está resuelto.
- **Grado II:** Atención porque tenemos una rotura parcial del ligamento, el dolor aumentará si lo movemos y la inflamación es importante. Frío, vendaje y control médico.
- **Grado III:** El dolor es tan intenso, ante la rotura total del ligamento, que lo primero que haremos es aplicarle frío y, después, llevar al lesionado al hospital.

### LESIONES DE RODILLA

La cosa se pone seria. Cuando creamos que estamos ante una lesión de rodilla, tenemos que hacer lo más rápido posible dos cosas: evitar moverla e irnos a **un hospital**. En ocasiones, en menos de una hora, la articulación reacciona con un espasmo que produce un bloqueo en la articulación e impide una exploración adecuada del médico. Es muy importante que actuemos con celeridad.

### TIPOS DE LESIONES DE RODILLA

- Lesiones de meniscos
- Esguince del ligamento lateral interno (LLI)
- Lesiones del ligamento cruzado anterior (LCA)
- Luxación de la rótula

## Meniscos

Ocurren cuando rotamos la rodilla por una flexión intensa. El jugador sentirá dolor, chasquidos y una limitación en su movilidad. A veces, la rodilla puede quedar 'clavada'. Nos espera el traumatólogo.

## Ligamento lateral interno

Inmediatamente después de la lesión, el deportista suele ser aún capaz de andar un poco apoyando la pierna afectada. Normalmente, en el momento de la lesión, siente dolor en la zona interna de la rodilla y, cuando intenta caminar, nota como si la rodilla se 'tambalease'.

## La lesión del ligamento cruzado anterior (LCA) .

Esta lesión suele ocurrir después de un golpe; otras veces, se produce cuando cambiamos de dirección al correr. El jugador sentirá como la rodilla se bloquea. Recordamos que en todas las lesiones de rodillas debemos acudir al hospital.

## Ligamento cruzado posterior (LCP)

Son menos frecuentes, pero son las más graves. Están causadas por un traumatismo directo, notaremos un chasquido, un intenso dolor. Es probable que aparezca un derrame hemático (de sangre). Como siempre, inmovilicemos la rodilla y vayamos a un hospital.

## Rótula

La luxación rotuliana ocurre por un traumatismo en la rodilla o cuando cambiamos de dirección en carrera y luego hacemos fuerza en la pierna. Si no hay rotura, estirando la rodilla debía ser suficiente; pero si hay rotura, se debe inmovilizar la rodilla y dirigirse a un centro médico.

Recordar que contamos con un **seguro médico** personal. En la temporada 2017/18, la siniestralidad de las cuatro competiciones, en las que participaron 1000 jugadores, se registraron 54 siniestros y 5 cirugías. GaliciaF7C busca la seguridad de los futbolistas, que abonan con la inscripción un seguro que atiende de manera rápida y profesional las emergencias que tengamos.