



IMSS recomienda calentamiento y actividad física gradual para evitar lesiones en personas que desean comenzar a ejercitarse

- **Las afectaciones ocurren generalmente en varones, de entre 25 y 40 años, que realizan actividad física de forma esporádica.**
- **Los tratamientos en el Seguro Social incluyen desde vendajes, férulas y aparatos de yeso, hasta tratamientos ortopédicos vía artroscópica.**

Una rutina de calentamiento de varios minutos para poner a trabajar músculos y darles elasticidad es la mejor manera de evitar lesiones, primordialmente en “deportistas de fin de semana” que pretenden iniciar una vida sana y deportiva, afirmó el director médico del Hospital de Traumatología “Dr. Victorio de la Fuente Narváez”, doctor Óscar Ulises Moreno Murillo.

El especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) explicó que esas afectaciones ocurren generalmente en varones, de entre 25 y 40 años, que realizan actividad física de forma esporádica.

“Generalmente sufren lesiones leves, como contusiones, esguinces, daños en los meniscos, ruptura de músculos y ligamientos, o luxaciones”. La mayoría de ellas ocurren en las rodillas, seguidas de tobillos, al tratarse de las articulaciones que soportan la carga corporal; otras más se presentan en las extremidades superiores, estableció.

Enfatizó que la recomendación para los “deportistas de fin de semana” son una terapia de calentamiento de 5 a 10 minutos, para poner a trabajar los músculos y darles la elasticidad, incluido el líquido sinovial que se encarga de darle lubricación a las articulaciones.

Además, señaló, comer sanamente, tener actividad cotidiana y tomar conciencia de que se va a “iniciar una terapia o una actividad deportiva a la que no estábamos acostumbrados. Es importante iniciarla poco a poco e ir aumentando la cantidad o el esfuerzo gradualmente”.



Destacó que los tratamientos que se aplican en el Seguro Social se enfocan inicialmente en reposo, analgésicos y posterior seguimiento en la Unidad de Medicina Familiar.

Para la mayoría de esos derechohabientes que requiere reintegrarse a sus actividades diarias, afirmó el doctor Moreno Murillo, el tratamiento implica una terapia a base de vendajes, férulas y ocasionalmente aparatos de yeso.

En caso de lesiones graves, como rupturas de tendones, lesiones en meniscos o fracturas, expresó que la terapia se ofrece en Unidades Médicas de Segundo y Tercer Nivel, “donde el especialista se encarga de vigilar la recuperación de la lesión y posterior rehabilitación”.

Refirió que aproximadamente el 30 por ciento de los lesionados “deportistas de fin de semana” llegan a necesitar una intervención quirúrgica. “Actualmente el tratamiento ortopédico en las lesiones articulares en el Seguro Social se basa en terapia artroscópica, lo que brinda la oportunidad de que sea una cirugía mínimamente invasiva y que puedan recuperarse más pronto”.

Este tipo de cirugías, detalló el especialista en traumatología y ortopedia, se hacen a través de pequeñas cámaras que se introducen en incisiones en rodillas, tobillos y hombros y son menos invasivas, lo que disminuye los días de postración en el periodo posoperatorio.

--- oOo ---

LINK FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/13HCLKD-iDy6-k6-_Dc28_DQpmn4LdnDuF?usp=sharing

LINK VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v/s/comunicacionsocial/Ea5WQihBqFIAuQ5dP2R8sN8B_TzqZSDtRo6KMtii2XVe0Q?e=Asp4lu