



El estado de ánimo influye en la vulnerabilidad a lesionarte

Si el cuerpo te habla... escúchalo

En el deporte en general hay temas tabú. ¿Se puede entender tanta superstición? Quizás sí. Pero no se puede justificar la poca atención al cuerpo cuando nos habla

Por Alejandra Florean, 01-02-2013

Las lesiones son muy importantes dentro del contexto deportivo, no sólo por la inactividad que provocan sino también por todas las consecuencias que traen aparejadas en la vida cotidiana.

- **La lesión:**
- Produce dolor
- Restringe las posibilidades de igual funcionamiento
- Interrumpe la actividad física
- Necesita tiempo de recuperación

Hay varios tipos de lesiones que según su gravedad y el tiempo de recuperación que necesitan pueden diferenciarse en: **leves, moderadas, graves o que provocan incapacidad permanente**. Todas ellas necesitan un abordaje diferente e individual.

Muchas veces se suele adjudicar a la casualidad o a la mala suerte a una lesión. Hemos escuchado muchas veces expresiones como “Justo ahora que estaba pasando mi mejor momento”. Podemos, sin embargo, desde otra perspectiva, intentar encontrar algunas **variables que pueden hacer más vulnerables a los deportistas**.

Hoy la psicología del deporte nos pone enfrente variables psicológicas, como **la motivación, la impulsividad, la autoestima, el estado de ánimo, el estrés o la agresividad**, y nos dice que pueden contribuir a aumentar o disminuir la vulnerabilidad del deportista a lesionarse, o una vez lesionados nos permite ayudar en los procesos de recuperación y prevención de futuras lesiones.

El **estrés** es una de las variables más relevantes, puede estar presente en distintos momentos:

- Antes de la lesión
- Cuando se produce la lesión
- Durante la rehabilitación
- Cuando se producen recaídas, por falta de mayor tiempo de recuperación
- Cuando la lesión es permanente

Tomando la presencia del estrés, previo, durante y después de la lesión y las otras variables nos vemos obligados a hablar de prevención.

¿Cómo prevenir una lesión sino sabemos cuando puede pasar?

En realidad no podemos saber cuando un runner se va a lesionar pero **sí podemos detectar indicios que nos indiquen el grado de vulnerabilidad a esta posibilidad.**

Muchas veces los runners tenemos **síntomas o dolores leves**, el cuerpo nos da una señal de alerta, pero, no le damos importancia al aviso, hasta que llega la lesión y lo que quizás representaría una semana de descanso se transforman en varias semanas o meses de recuperación.

Tampoco se habla sobre la carga de entrenamiento, estrés, problemas personales, altibajos en la motivación, desinterés por la competición. Siempre que tengamos que prevenir lesiones debemos considerar la **individualidad del deportista**, ya que no todos enfrentan de igual forma a la misma situación, cada uno cuenta con diferente fortaleza psicológica ante un mismo suceso, pero básicamente deberemos apuntar a:

- Detectar situaciones estresantes ya sean sociales o familiares
- Controlar la sobrecarga física, el descanso es muy importante
- Buena alimentación
- Buen calzado

Fundamentalmente consideramos necesario que un **DARSE CUENTA** a tiempo es la mejor manera de prevenir. Hay que saber escuchar al cuerpo.