



¿CÓMO EVITAR LESIONES EN LAS RODILLAS POR EJERCICIO?

Ejercitarse es fundamental cuando se trata de cuidar la salud; sin embargo, existen pautas y reglas que deben seguirse para no sufrir lesiones.

El ejercicio y los deportes deben tomarse como un proceso en el que el cuerpo se adapta a un ritmo, de no ser así, existe el riesgo de desgaste de cartílago o desgarre de ligamento.

A decir del especialista en cirugía articular y artroscopia, José Manuel Díaz Campuzano, **40% de los daños que se producen en la rodilla se debe a la inadecuada forma de realizar actividades físicas.**

Una de las principales causas son las modas, como el crossfit, debido a que las personas las realizan sin instrucciones de personal certificado o sin el equipo necesario.

Además de las malas prácticas, la falta de un adecuado y oportuno diagnóstico puede complicar la situación. No sólo se trata de la falta de interés del paciente, algunos médicos no tienen conocimientos especializados para dar una adecuada atención, lo que impide un correcto tratamiento.

¿Qué hacer en casa?

- 1. Descanso.** Evita las actividades que impliquen cargar mucho peso en la mayor medida posible.
- 2. Hielo y elevación de la pierna.** Para controlar el dolor y la hinchazón, aplica hielo en la rodilla durante 15 a 20 minutos cada dos o cuatro horas. Cuando coloques el hielo, levanta la rodilla a una altura más elevada que el nivel del corazón, utilizando almohadas para una mayor comodidad.
- 3. Analgésicos.** Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a reducir el dolor. Toma en cuenta que estas medidas sólo funcionan para reducir los malestares.

ClickISalud