

## Las lesiones musculares y osteoarticulares, un tsunami que debemos prevenir

- Los días 9, 10 y 11 de marzo Madrid acogió el 2º Simposio Articulando el Deporte, que convirtió a la ciudad en el epicentro de la buena práctica deportiva.
- El simposio, celebrado en la sede del Comité Olímpico Español, vuelve a partir del 28 de marzo en su versión online, con la que se retransmitirán todas las ponencias a través del canal de YouTube OAFI.
- Expertos nacionales líderes en su disciplina se citaron en la capital para compartir la actualidad en medicina deportiva y salud articular.
- El nivel alto de entrenamiento de competición es el principal causante de lesiones musculares y, por consiguiente, uno de los mayores factores de riesgo de padecer artrosis prematura.

### **Barcelona, 29 de marzo de 2022**

La Fundación Internacional de Pacientes con Artrosis (OAFI), la Fundación y Servicios Médicos del Atlético de Madrid y el Comité Olímpico Español (COE) organizaron los días **9, 10 y 11 de marzo el II Simposio Articulando el Deporte**, con el objetivo de promover una práctica deportiva óptima y segura, cuidando las articulaciones y previniendo la aparición de futuras enfermedades reumáticas. Celebrado en las instalaciones del COE, contó con la presencia de reconocidos profesionales del mundo de la medicina (traumatología, reumatología, medicina del deporte), fisioterapia y nutrición deportiva, junto con deportistas de primer nivel.

### **La práctica deportiva, causante de una epidemia de lesiones osteoarticulares**

Es bien sabido que una práctica regular de actividad física proporciona numerosos beneficios para nuestra salud. Sin embargo, este gran aliado también puede llegar jugarnos una mala pasada: un sobreesfuerzo en la práctica deportiva aumenta las probabilidades de llegar a sufrir una lesión, con consecuencias a corto y largo plazo.

Se estima que, tras una lesión importante, **solo el 65% de los pacientes vuelven al deporte previo a la lesión y únicamente el 55% compiten de nuevo antes de 2 años. Además, el 31% de estos deportistas de élite puede llegar a sufrir artrosis<sup>1</sup>.**

Una lesión, más allá de provocarnos dolor y limitación de movimiento, puede propiciar la aparición de estados de ánimo negativos de frustración y ansiedad. Además, pueden ser las desencadenantes de enfermedades como la artrosis. Por ejemplo, **el riesgo de padecer artrosis es de un 29% en futbolistas, con la artrosis patelofemoral como la más común<sup>2</sup>.**

### **La segunda edición del Simposio Articulando el Deporte**

Ante esta realidad, OAFI, la Fundación y Servicios Médicos del Atlético de Madrid y el Comité Olímpico Español, organizaron la segunda edición del Simposio Articulando el Deporte, con la que se puso el foco en **la importancia de llevar a cabo un deporte saludable y seguro**, promoviendo la creación de una cultura de prevención de lesiones y deporte sano.

Los días 9, 10 y 11 de marzo contaron con más de 70 ponentes y 30 ponencias dedicadas a la medicina, la traumatología, la farmacología y la nutrición deportiva. Expertos como el **Dr. Pedro Guillén**, presidente de la Clínica CEMTRO, el **Dr. Ramón Cugat**, presidente de la Fundación García Cugat, el **Dr. Pedro Ripoll**, director de Ripoll y De Prado centro de excelencia FIFA, **Gemma Bes**, nutricionista de la Rafa Nadal Academy, **Natalia Sánchez** y **Jesús García Bragado**, atletas olímpicos, junto con instituciones como la Agencia Española del Medicamento (AEMPS), entre otros, se dieron cita para crear un espacio abierto de debate y divulgación científica con la que poder avanzar en la prevención y mejora de la práctica deportiva.

### **La prevención y el autocuidado, esenciales para un deporte seguro**

La prevención fue uno de los conceptos protagonistas de #ARTICULANDO2022. Los y las ponentes invitadas coincidieron en la importancia de llevar a cabo un trabajo conjunto entre médicos y deportistas en la prevención

de lesiones, para poder evitar así problemáticas futuras de carácter grave. El **Dr. Angel Ruiz Cotorro**, director general de la Clínica Mapfre de Medicina del Tenis y médico de Rafa Nadal, junto con **Gemma Bes**, nutricionista de la Rafa Nadal Academy, incidieron en el aumento de lesiones que vive el tenis español actual, remarcando la necesidad de implantar programas de prevención en todas las áreas (medicina, entrenamiento, prevención), combinados con una nutrición adecuada antes, durante y después de la práctica deportiva.

La **Dra. Blanca Bermejo**, responsable de Desarrollo del Área Molecular de Laboratorio Echevarne, también remarcó el valor de una buena nutrición para poder mantener una **microbiota** sana que nos permitirá mantener la salud intestinal y el equilibrio del sistema inmunitario y nos ayudará a mejorar el rendimiento deportivo, ya que absorberemos mejor los nutrientes y podremos disminuir la fatiga.

Asimismo, la **Dra. Ana de la Torre**, doctora del Getafe Club de Fútbol y **Melanie Fernández**, fisioterapeuta especialista en Uroginecología, subrayaron la importancia del autoconocimiento de nuestro cuerpo, especialmente en la mujer deportista, que es condicionado por los ciclos menstruales, siendo necesaria la adaptación de la alimentación y entrenamiento a cada una de las fases de este proceso. Fue acentuado además el papel del suelo pélvico en el rendimiento deportivo, siendo un gran condicionante que debemos conocer y entrenar.

En este sentido, también hubo lugar para el debate con la **Dra. Karin Freitag**, directora de la Clínica DKF, **Coral Bistuer**, medallista olímpica de taekwondo, **Alicia Martín**, Directora General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid y **Natalia Sánchez**, campeona de España en lanzamiento de martillo, que reflexionaron sobre la evolución del papel de la mujer en el deporte de alta competición y remarcaron la necesidad de adaptar el deporte y los entrenamientos a las características morfológicas de la mujer, hasta hace poco ignoradas.

### **Nuevos tratamientos en el cuidado y recuperación de lesiones**

Durante los tres días de ponencias también hubo lugar para aprender la actualidad terapéutica en medicina del deporte. De especial interés fueron los datos presentados por el **Dr. Oscar Luis Celada**, médico de la Selección Española de Fútbol y el **Prof. Francisco de Abajo**, catedrático de farmacología (Universidad de Alcalá), que resaltaron la prevalencia de la artrosis en deportistas de alto nivel y las enfermedades cardiovasculares asociadas a esta patología que pueden llegar a sufrir.

A nivel de medicamentos, se presentaron datos recientes, elaborados por el grupo de investigación del Prof. de Abajo, que sugieren que el uso de **SYSADOAs, en particular de condroitín sulfato**, se asocia con una reducción del riesgo de **infarto agudo de miocardio en un 43% y de ictus isquémico en un 30%**.

La **Dra. Ingrid Möller**, directora del Instituto Poal de Reumatología, recordó la gran afectación de la rodilla en las lesiones de los deportistas y presentó un nuevo tratamiento basado en infiltraciones de péptidos mediante ácido hialurónico para poder recuperar estas articulaciones dañadas.

Por otro lado, el **Dr. Ramón Cugat**, presidente de la Fundación García Cugat, el **Dr. Mikel Sánchez**, director científico de la Unidad de Cirugía Artroscópica de Vitoria-Gasteiz y el **Dr. Víctor Vaquerizo**, Cirugía Ortopédica y Traumatología en el hospital Universitario Príncipe de Asturias, remarcaron la efectividad y seguridad de las infiltraciones de plasma rico en factores de crecimiento, con un buen uso de la rehabilitación, para la regeneración de tejidos.

Finalmente, la **Agencia Española del Medicamento**, representada por la **Dra. Sol Ruiz** y el **Dr. César Hernández**, aclaró el marco regulador de los tratamientos que se están utilizando en medicina deportiva y reiteró la obligatoriedad de llevar a cabo pruebas de calidad, seguridad y eficacia en los medicamentos de terapia avanzada.

### **La edición online de #ARTICULANDO2022**

A partir del **lunes 28 de marzo y hasta el viernes 1 de abril**, todas las ponencias y actividades llevadas a cabo durante la II Edición del Simposio Articulando el Deporte serán retransmitidas íntegramente por el canal de YouTube de la [Fundación OaFi](#), con un horario de 16:00h a 20:00h. De esta manera, la Fundación OaFi, la Fundación y Servicios Médicos del Atlético de Madrid y el Comité Olímpico Español, ponen a disposición del público general todas las ponencias llevadas a cabo durante las tres jornadas.

**\*Consulta el programa adjunto para más información sobre la edición online del II Simposio Articulando el Deporte.**

**Hashtags: #ARTICULANDO2022 #jointhealth**

### **Sobre OAFI**

*Osteoarthritis Foundation International (OAFI) es la primera y única fundación, sin ánimo de lucro, dirigida de manera exclusiva a personas con artrosis a nivel mundial. Desde 2016 lidera la lucha contra la artrosis promoviendo la educación, prevención, tratamiento e investigación de todo aquello relacionado con la salud articular y ofreciendo soluciones a las personas que sufren esta enfermedad.*

**29 de marzo de 2022**

### **Para más información:**

**Cristina Nova González**

Departamento de Comunicación

(+34) 931 594 015

(+34) 602 25 22 79

[comunicacion@oafifoundation.com](mailto:comunicacion@oafifoundation.com)

[oafifoundation.com](http://oafifoundation.com)



@OAFIFoundation

**Alba Gómez**

Departamento de Comunicación

(+34) 931 594 015

(+34) 602 25 22 79

[audiovisual@oafifoundation.com](mailto:audiovisual@oafifoundation.com)

[oafifoundation.com](http://oafifoundation.com)

**Osteoarthritis Foundation International**

C/Tuset 19, 3º-2ª

08006 Barcelona

[oafifoundation.com](http://oafifoundation.com)

### **Referencias**

<sup>1,2</sup> J.L. Whittaker, E.M. Roos (2019). *A pragmatic approach to prevent post-traumatic osteoarthritis after sport or exercise-related joint injury. Best Practice & Research Clinical Rheumatology* 33, 158-171.