

Lesiones causadas por correr

Correr es una forma de ejercicio y recreación frecuente en los Estados Unidos.

Más de 40 millones de personas en los Estados Unidos corren con regularidad. A pesar de que correr con regularidad ofrece muchos beneficios para la salud, también existe el riesgo de sufrir lesiones. Las lesiones por correr generalmente afectan los músculos, los tendones, las articulaciones y los huesos de las piernas. La mayoría de estas lesiones se deben a la actividad repetitiva y no a un solo evento traumático.

Lesiones causadas por correr y síntomas frecuentes

El **dolor de rodilla** es el síntoma más frecuente de lesión en los corredores. La causa más común del dolor de rodilla en los corredores es el **síndrome de dolor patelofemoral**. La característica distintiva de este síndrome es la aparición gradual de dolor en la parte delantera de la rodilla, cerca de la rótula. El dolor empeora después de estar sentado mucho tiempo o al subir y bajar escaleras o pendientes. Otra causa del dolor de rodilla es el **síndrome de la banda iliotibial**, que afecta la parte externa de la rodilla y puede extenderse por lado externo del muslo hasta llegar a las caderas.

Otras lesiones frecuentes en los corredores incluyen el **síndrome de estrés medial de la tibia**, también conocido como **"dolor en las espinillas"**. Este provoca dolor en las espinillas y es más frecuente en los corredores principiantes. Los corredores de larga distancia pueden tener **fracturas por sobrecarga**, pequeñas fracturas en el hueso que se producen como consecuencia de la aplicación repetitiva de "sobrecarga" en el hueso, más frecuente en la parte inferior de la pierna, las caderas o el pie. Otros problemas en el pie incluyen la

tendinitis de Aquiles y la **fascitis plantar**. La tendinitis de Aquiles provoca dolor en el tendón del talón (tendón de Aquiles) en la parte posterior del tobillo, mientras que la fascitis plantar causa dolor en la planta del pie o en el talón mismo. La fascitis plantar generalmente duele más después de un período de descanso, como por la mañana, justo después de levantarse de la cama.

¿Quién tiene riesgo de sufrir lesiones causadas por correr?

Determinados grupos de corredores tienen una mayor probabilidad de sufrir lesiones. Entre estos se incluyen los corredores principiantes, los corredores con lesiones anteriores, los que corren más de 40 millas (65 km) por semana, los que repentinamente aumentan la velocidad o la distancia y las mujeres con densidad ósea baja (osteopenia u osteoporosis).

Cómo reducir el riesgo de sufrir lesiones por correr

Cada persona es diferente, pero algunas recomendaciones generales incluyen las siguientes:

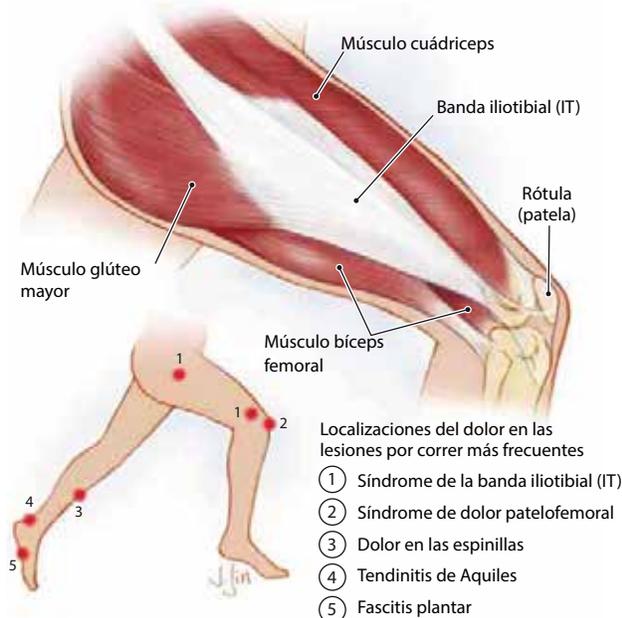
- Si usted es un corredor principiante, comience despacio y aumente el tiempo y la distancia de forma gradual.
- Algunas personas incluyen 1 o 2 "días de descanso" o días en los que realizan otros tipos de ejercicio (entrenamiento de fuerza o entrenamiento combinado) cada semana.
- Elija un calzado cómodo que tenga un apoyo suficiente y cambie el calzado cada 350 a 500 millas (560 a 800 km).
- La superficies blandas (p. ej., cinta de correr, pista) son mejores que las superficies duras (p. ej., concreto, asfalto).
- Si bien a muchos corredores les gusta hacer estiramientos antes o después de correr, no se ha demostrado que el estiramiento reduzca las lesiones.

Tratamiento

El tratamiento más importante para las lesiones por correr es el reposo, o cambiar de actividad, para dar tiempo a la curación. Otros tratamientos incluyen el uso de hielo, dispositivos especiales como férulas u ortesis, y analgésicos como fármacos antiinflamatorios no esteroideos. La fisioterapia también puede resultar útil para las lesiones más graves. Rara vez se necesita cirugía.

Si tiene dolor al correr que dura más de unos pocos días o es lo suficientemente intenso como para hacerlo dejar de correr, consulte a su médico. No trate de esforzarse y soportar el dolor.

Anatomía del muslo y ubicación de las lesiones por correr más frecuentes



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Orthopaedic Society for Sports Medicine (Sociedad Estadounidense de Ortopedia para Medicina Deportiva) www.sportsmed.org

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas están disponibles en inglés y en español.

Autora: Jill Jin, Dra., MPH

Fuente: Brown CR Jr. Common injuries from running. En: Imboden JB, Hellmann DB, Stone JH, eds. Current Diagnosis & Treatment: Rheumatology. 3rd ed. New York, NY: McGraw-Hill; 2013:chap 72.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.