

3 de Abril de 2008

Ser Deportista

por Éamonn Doherty

(traducción al castellano - Miren Zabaleta)



En este año olímpico, echamos un vistazo a los inconvenientes de tener que estar en forma.

Muchos de los que no se dedican a actividad deportiva alguna ven a los que sí lo hacen como ligeramente masoquistas: resoplar, jadear y sudar a lo largo de una pista parece muy duro. El ejercicio físico, dicen algunos, es para los locos del estar en forma. Nadar, afirman otros, es aburrido. Y lo que es más, también se dice que los entusiastas del deporte se están siempre quejando de las lesiones. ¿Cuál es el propósito de todo esto?

Las actividades deportivas pueden ser incluso peligrosas. Este último año, muchos boxeadores han lanzado sus últimos puñetazos, varios ciclistas se han bajado de las bicis superados por los insensibles pedales, y miles de atletas en todo el mundo se han sentido abatidos porque su rendimiento se veía interrumpido por una lesión. A primera vista, a uno le tonta el poder librarse de los pantalones cortos de licra, dejar las zapatillas en el armario y la bici en dique seco, y colgar los guantes de boxeo.

Tanto sufrimiento simplemente para ganar una medalla, ganarse la vida o mantener la tripa a raya es exagerado y no lleva a participar. El deporte es una actividad que parece estar cargada de lesiones - incluso puede acarrear la muerte. ¿Merece la pena?

Pero debemos mirar los hechos. Por ejemplo, de los 20.000 corredores en España, solo uno sufre de ataques al corazón. En la mayoría de los casos, la

víctima ya se había quejado de amagos anteriormente. La mayoría de las lesiones deportivas son leves, lo que forma parte de ir contra la gravedad. Un estudio sobre corredores americanos reveló que el 30% sufrió algún tipo de lesión de huesos o muscular, todas la cuales se pueden curar con un poquito de reposo. La preparación inadecuada (70%), la fatiga (17%) y la falta de disciplina son las causas de estos contratiempos. El tronco inferior se lleva la mayor parte de las lesiones, un 70%, mientras que el superior se lleva el resto.

Así que parece que existe mucho sufrimiento, pero probablemente hay mucho más entre los que utilizan el ordenador: problemas de espalda y cervicales, dolores de cabeza, vista cansada, lesiones en muñecas y brazos... ¡no se está a salvo en ninguna parte!

Lo del boxeo es harina de otro costal. Es un deporte de alto riesgo en el que el objetivo básico es lesionar al oponente. Un buen puñetazo con la derecha puede producir el mismo efecto que una bolsa de seis kilos y medio a 32 kilómetros por hora.

Otros deportes de contacto también provocan lesiones, no lo podemos negar. El fútbol americano (lo que se conoce afectuosamente pero de forma errónea como rugby en España) produjo diez muertes en un año. Según un estudio, el fútbol inglés es testigo de 35 lesiones por mil horas de juego.

Pero nada ni nadie está a salvo. Los peatones que cruzan una calle pueden ser atropellados, mientras que los accidentes domésticos en Reino Unido son francamente sobrecogedores. Según un informe del gobierno británico sobre accidentes domésticos, 76 personas por semana perdieron la vida en accidentes del hogar - más de las que murieron en accidentes de carretera. Casi 600.000 personas al año necesitan tratamiento hospitalario urgente después de chocar con otras personas u objetos como sofás y muebles.

Las lesiones deportivas parecen insignificantes en comparación.

© Copyright CONGENIA 2007