Publicado en Monterrey, N.L. el 23/08/2024

# [El Dr. Christopher Manrique analiza el rol de los traumatólogos en las lesiones deportivas](http://www.notasdeprensa.es)

## De acuerdo con un artículo de la revista Acta Médica Grupo Angeles, las lesiones deportivas pueden afectar a personas de todas las edades. Por ello, si se presenta alguno de los síntomas, es recomendable acudir a un traumatólogo como el Dr. Christopher Manrique

 Los traumatólogos en Monterrey atienden una gran variedad de padecimientos físicos; entre ellos se encuentran las lesiones deportivas. Estas, según un artículo publicado por Acta Médica Grupo Angeles, son dolores o daños que comúnmente resultan de la actividad física. Si bien usualmente se les asocia con el ejercicio o deporte, cualquier persona, de cualquier rango de edad, puede sufrir sus molestias. Por eso, es conveniente conocer las más frecuentes y saber qué hacer en caso de tener una. Lesiones deportivas más frecuentesEntre las lesiones deportivas más habituales se encuentran los esguinces, desgarros, fracturas y dislocaciones. Cada una de ellas tiene sus propias características: Los esguinces, más comunes en las zonas de las rodillas, tobillos y muñecas, consisten en un estiramiento de los ligamentos que unen a los huesos. Los desgarros de músculos o tendones suceden ya sea por deportes de impacto, o por la repetición constante de movimientos, lo cual lleva a una distensión. Las fracturas, quizás las más conocidas, son rupturas en los huesos debido a una lesión rápida (fractura aguda) o por tensión repetida (fracturas por estrés). Las dislocaciones son separaciones de los huesos de una articulación, frecuentemente en los hombros, dedos, codos o rodillas. Otras lesiones deportivas son la tendinitis o la bursitis, que consisten en la inflamación de un tendón y de la bursa (una especie de cojín entre los huesos y los músculos), respectivamente. Diagnóstico, tratamiento y recuperaciónPara saber si se tiene una lesión deportiva, es importante prestar atención a los síntomas que pueden servir de alerta para acudir al traumatólogo. Entre ellos, están dolores intensos, moretones, hinchazones, dificultad de movimiento y debilidad en las extremidades. Ya sea por una lesión aguda o por un padecimiento crónico, lo mejor es no pasarlo por alto y buscar a un profesional, pues por lo general, un diagnóstico temprano facilitará la recuperación. En estos casos, los especialistas examinarán el área, y harán preguntas sobre los niveles y tipos de actividad que realiza la persona afectada para generar un diagnóstico. Asimismo, en algunas ocasiones podrán recurrir a radiografías o resonancias magnéticas para asegurar una mayor precisión. Dependiendo de la gravedad y del tipo de lesión deportiva que se tenga, el tratamiento podrá incluir reposo y la elevación y compresión del área lastimada. También se podría requerir la limitación de movimiento mediante alguna férula o cabestrillo, o, en casos particulares, incluso una cirugía, en función de las indicaciones del médico. Para el proceso de recuperación, también puede acudirse a un especialista que dictamine un plan personalizado para el paciente, de manera que le asegure una recuperación completa y minimice el riesgo a futuro. Planes como este pueden incluir ejercicios en el consultorio y en casa, así como tratamientos con frío o calor, entre otros. Recomendaciones para la prevención de lesiones deportivasSi bien muchas lesiones surgen de accidentes, sí hay factores de riesgo a los cuales prestar atención para disminuir la posibilidad de daño. Por ejemplo, es recomendable buscar buenas condiciones ambientales y climáticas con el objetivo de evitar molestias y dificultades al entrenar algún deporte. Dichos entrenamientos, además, deben ajustarse a las capacidades y limitaciones de cada persona, ya que la intensidad en exceso puede resultar contraproducente. Finalmente, es también importante cuidar los requerimientos de la actividad física que se realice, es decir, calentar adecuadamente, usar el equipo necesario, e incluso contar con el debido descanso.  Como ya se ha mencionado, el diagnóstico oportuno es fundamental para el tratamiento y prevención de lesiones deportivas graves. Por ello, es conveniente visitar a un traumatólogo capacitado, como el Dr. Christopher Manrique Ávila, quien está certificado por el Consejo Mexicano de Ortopedia y Traumatología y cuenta con una subespecialidad en cirugía articular.

**Datos de contacto:**

Christopher Manrique Avila

Dr. Manrique

81 1544 5721

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/el-dr-christopher-manrique-analiza-el-rol-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nuevo León Fisioterapia



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)