



Lesiones asociadas
al ciclo menstrual

II Congreso 'De la salud
al rendimiento'

LESIÓN Y CIRUGÍA DEL LIGAMENTO
CRUZADO



El valor del voluntariado
en los clubes amateur

Otras fórmulas
de patrocinio

¡3 años
ya!

Prevención de lesiones según el ciclo menstrual

El estudio de la salud en el deporte, la modernización de técnicas y la incorporación de nuevos medios ha supuesto toda una revolución en el conocimiento y entendimiento del cuerpo humano. Todas las disciplinas tienen su preparación específica en función de sus diferentes niveles competitivos y cargas de trabajo.

En la mujer se añade la circunstancia del ciclo menstrual, que influye no solo en la preparación, sino también en la prevención de lesiones asociadas a cada etapa del mismo. Hasta hace poco era raro ver que los clubes trataban estos factores, pero afortunadamente es ya habitual su estudio y aplicación.

Los cambios hormonales afectan no solo al sistema reproductivo, sino también a otros sistemas del cuerpo, incluido el musculoesquelético. Como decía antes, en el ámbito deportivo existe un interés creciente en comprender cómo las diferentes fases del ciclo menstrual pueden influir en la incidencia de lesiones. Este artículo se propone examinar la relación entre las fases menstruales y la vulnerabilidad a las lesiones deportivas, con el objetivo de proporcionar una visión integral de este tema.

Las cuatro fases del ciclo menstrual y cambios hormonales:

- **Fase menstrual:** Caracterizada por la descamación del endometrio y la pérdida de sangre menstrual. Los niveles de estrógeno y progesterona son bajos.
- **Fase folicular:** Se produce el desarrollo de un folículo ovárico, con un aumento gradual de los niveles de estrógeno.
- **Ovulación:** Liberación del óvulo maduro del folículo ovárico. Los niveles de estrógeno alcanzan su pico.
- **Fase lútea:** El folículo ovárico vacío se convierte en cuerpo lúteo, produciendo progesterona. Si no hay fecundación, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen, lo que desencadena la menstruación.



Relación entre fases menstruales y lesiones

Fase menstrual:

- Algunos estudios sugieren un aumento de las **lesiones musculares** durante esta fase, posiblemente relacionado con los bajos niveles de estrógeno, que pueden afectar la elasticidad muscular y la coordinación neuromuscular.
- La sensibilidad al dolor puede ser mayor debido a los cambios hormonales, lo que podría predisponer a lesiones.
- Recomendables los ejercicios de baja intensidad y evitar los de alta resistencia

Fase folicular:

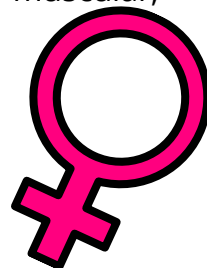
- Los niveles crecientes de estrógeno pueden tener un efecto protector en los músculos y articulaciones al aumentar la flexibilidad y la fuerza muscular.
- Sin embargo, también se ha informado un ligero aumento en la laxitud ligamentosa, lo que podría aumentar el riesgo de **lesiones articulares**.
- Buen momento para actividades cardiovasculares de mayor intensidad, como correr, hacer ciclismo o entrenamientos de intervalos. También es un buen momento para enfocarse en entrenamientos de fuerza, ya que los niveles de estrógeno pueden ayudar a aumentar la fuerza y la masa muscular.

Ovulación:

- El pico de estrógeno y la posible liberación de relaxina pueden contribuir a una mayor laxitud ligamentosa, aumentando el riesgo de **lesiones articulares**.
- Se ha observado una mayor propensión a lesiones de tejidos blandos durante este período, posiblemente debido a cambios en la coordinación neuromuscular.
- Los entrenamientos de alta intensidad pueden ser muy efectivos durante esta fase, incluyendo entrenamientos de fuerza y entrenamientos de intervalos de alta intensidad.

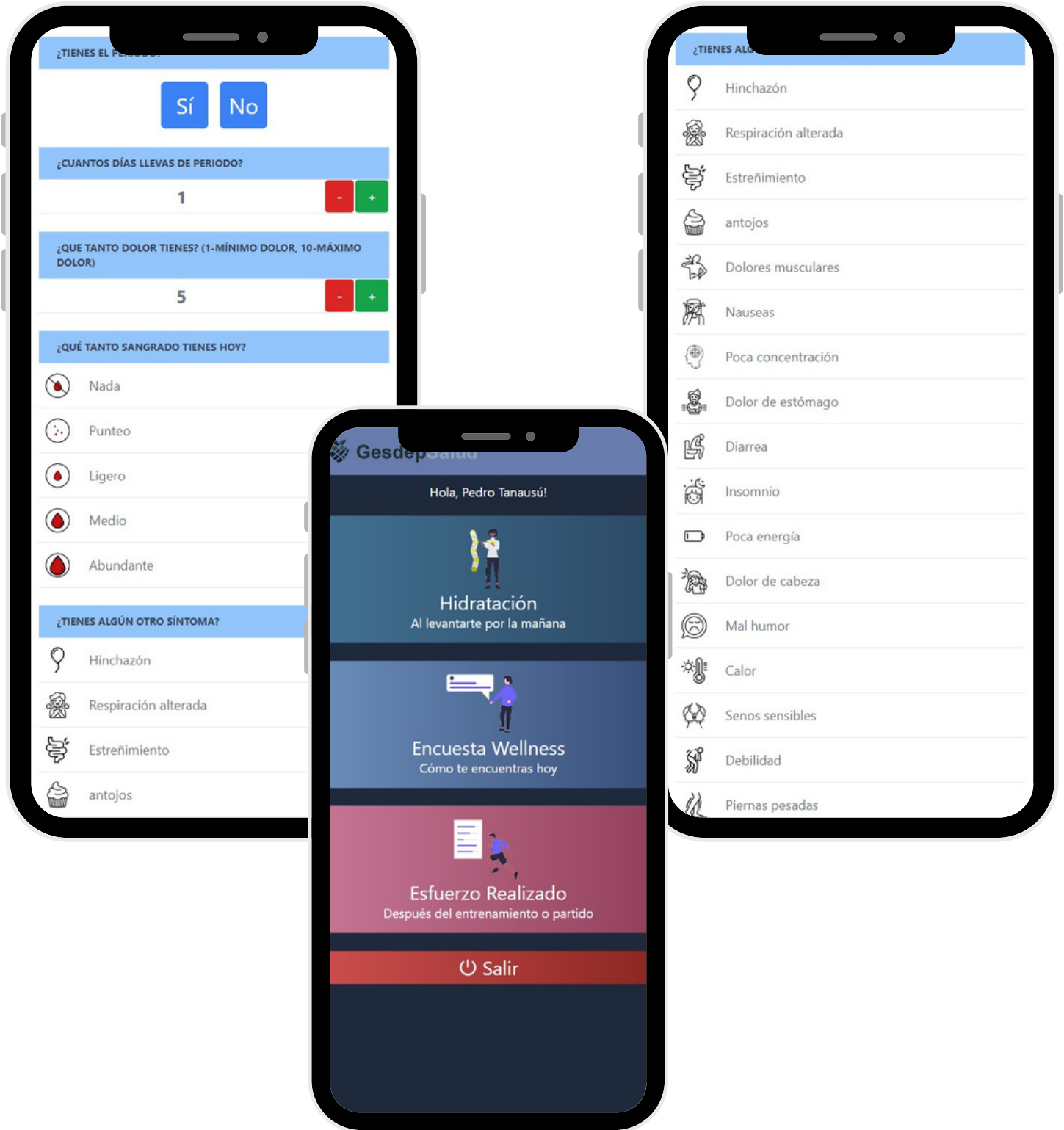
Fase lútea:

- Los niveles elevados de progesterona pueden aumentar la retención de líquidos y la sensibilidad al dolor, lo que podría influir en la predisposición a lesiones.
- Se ha informado de una mayor incidencia de **lesiones musculoesqueléticas** durante esta fase, aunque los mecanismos exactos no están claros.
- Se recomiendan ejercicios más relajantes y de menor intensidad. Los entrenamientos de fuerza moderada pueden ser beneficiosos para mantener la fuerza y la masa muscular, pero es posible que se prefiera evitar la sobrecarga excesiva.



La relación entre las fases menstruales y la incidencia de lesiones deportivas es un área compleja y aún en gran parte poco estudiada. Si bien existen algunas asociaciones entre los cambios hormonales y la vulnerabilidad a las lesiones, se necesitan más investigaciones para comprender completamente estos mecanismos y desarrollar estrategias efectivas de prevención y manejo de lesiones en mujeres atletas. Es crucial que los entrenadores, médicos y deportistas reconozcan la influencia potencial del ciclo menstrual en la salud musculoesquelética y tomen medidas adecuadas para minimizar el riesgo de lesiones en cada fase del ciclo.

En Gestión Deportiva hemos conseguido crear algo específico para gestionar la menstruación en la actividad diaria y competitiva de las mujeres.



El alma de los clubes deportivos amateurs. Héroes y heroínas del día a día; una reflexión merecida

No solemos reparar en que el hecho de que un club funcione a lo largo de los días, las temporadas y los años no es una cuestión de azar o suerte. A pesar de la gestión voluntaria y amateur, hablamos de entidades que en ocasiones superan los mil miembros, a poco que tenga equipos en todas las categorías. Probablemente en ningún otro ámbito social se gestionan grupos tan grandes sin remuneración alguna.

En el corazón de cada club deportivo amateur late un espíritu de comunidad, arraigado en el compromiso desinteresado de aquellos que dedican su tiempo y esfuerzo para hacer posible el funcionamiento de estas instituciones. Estos colaboradores, en su mayoría anónimos y humildes, son los pilares sobre los que se sustenta el tejido social y deportivo de las entidades humildes.



Los entrenadores, con su pasión por el deporte y su deseo de transmitir conocimiento, son la columna vertebral de cualquier equipo amateur. A base de paciencia dedican interminables horas a enseñar técnicas, estrategias y valores fundamentales como el trabajo en equipo y la perseverancia. Su labor va más allá de la mera instrucción deportiva; son mentores, modelos a seguir y, a menudo, figuras paternas o maternas para muchos jóvenes atletas.

Los voluntarios administrativos, aunque trabajan en la sombra, son los engranajes que mantienen en marcha la maquinaria del club. Desde la organización de eventos hasta la gestión de registros y finanzas, su labor meticulosa y diligente garantiza que todos los aspectos del club funcionen sin problemas. Su compromiso es la razón por la cual los equipos pueden concentrarse en su desempeño deportivo sin preocuparse por los detalles logísticos.

Los padres y familiares, cuyo apoyo incondicional es inestimable, son una parte integral de la comunidad deportiva. Sacrificando horas en el club o en las gradas, transportando a los jugadores a los entrenamientos o ayudando en la recaudación de fondos, su presencia y compromiso son un recordatorio constante del poder transformador del deporte en la vida de las personas y en la cohesión de las familias.

Los patrocinadores y donantes, a menudo desde el sector empresarial local, son los aliados financieros que permiten que los clubes deportivos amateurs prosperen. Su generosidad no solo proporciona recursos materiales, como uniformes y equipo, sino que también demuestra un fuerte compromiso con el desarrollo comunitario y el bienestar de la juventud.

En resumen; los colaboradores voluntarios de los clubes deportivos amateurs son los verdaderos héroes detrás de cada logro y cada lección aprendida en el campo de juego. Su labor desinteresada y su dedicación incansable son la esencia misma de la pasión deportiva y el espíritu comunitario. Sin ellos, los clubes deportivos amateurs serían meras sombras de lo que son hoy: lugares de encuentro, aprendizaje y crecimiento para personas de todas las edades y orígenes.

Pero como en toda comunidad obviamente no todo es de color rosa...

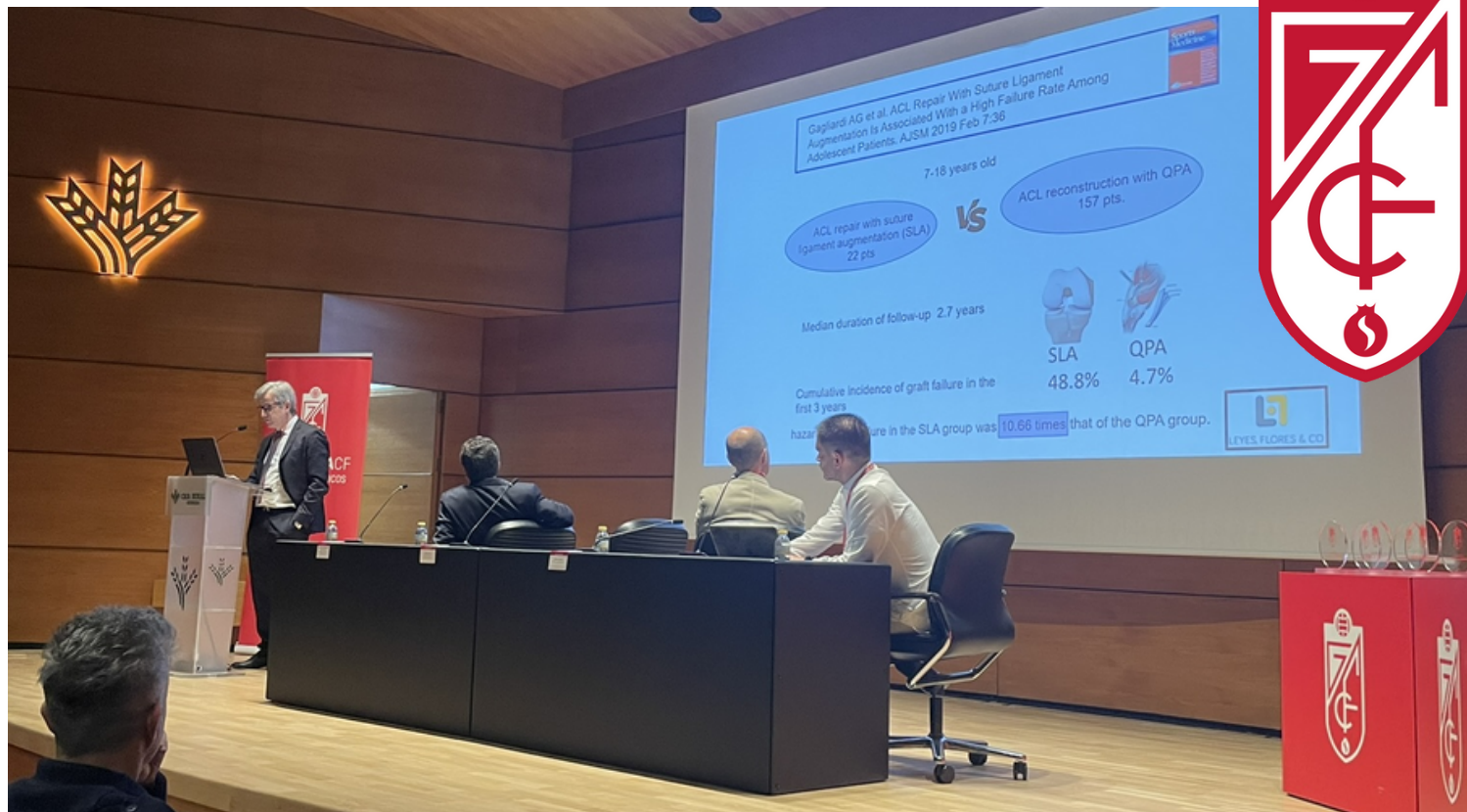
Como en todos los ámbitos de la vida no es sencillo hacer convivir diferentes pareceres, intereses, ambiciones e historias personales. Es normal que se produzcan conflictos “hasta en las mejores familias”. Esto es una prueba más que viene a reforzar todo lo dicho anteriormente. Hasta en los momentos más duros estas personas desinteresadas dan lo mejor de sí para que los clubes salgan adelante. Es un asunto que hay que poner en valor porque normalmente no se ve, y se convierte en una labor desagradecida.

Esto se suma a las ambiciones y las proyecciones que algunos progenitores proyectan en sus hijos. En unos deportes más que en otros los padres tratan de que sus hijos sean las estrellas que ellos no pudieron ser. Esto crea una competitividad insana, caldo de cultivo de conflictos en el club y en el seno de la misma familia. Anteponer el deseo de profesionalizar a niños y niñas a que se diviertan y disfruten es un terrible error. Cito en esta ocasión la iniciativa del exjugador Javier Torres Gómez. Su organización “Escuela de padres en el fútbol base” trata de explicar que prácticamente ningún jugador de base llegará a vivir del deporte. Para ello da unos porcentajes abrumadores para dejar claro a madres y padres que el único objetivo que han de tener los deportistas en el fútbol base es divertirse, desarrollarse saludablemente y formarse en los sanos valores del deporte.



TRATAMIENTO DE LA LESIÓN DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Congreso médico del Granada C.F., 20 de Abril de 2024



El pasado sábado 20 de Abril tuvo lugar en Granada el II Congreso “De la salud al rendimiento” organizado por nuestro cliente, Granada C.F. El nivel de los ponentes fue asombroso. La temática fue muy variada, pero nos quedamos con el bloque en la que intervinieron los doctores Manuel Leyes, José Luis Martín Alguacil y Manuel Arroyo. Los tres trataron, cada uno desde su faceta médica, todo lo concerniente a las lesiones de ligamento cruzado de la rodilla, sus tratamientos, cirugías y fases posteriores hasta la vuelta a la competición.

Muchas veces escuchamos que el deportista se lesiona, nos suena a que se trata de algo grave, se le opera, y al cabo de unos meses vuelve poco a poco a su actividad. Esto que parece bastante “estandarizado” esconde un trabajo enorme, tanto para el deportista como para los profesionales que le atienden. Durante el proceso se concatenan numerosas circunstancias físicas y emocionales que forman parte de los altibajos en el largo camino de la recuperación.

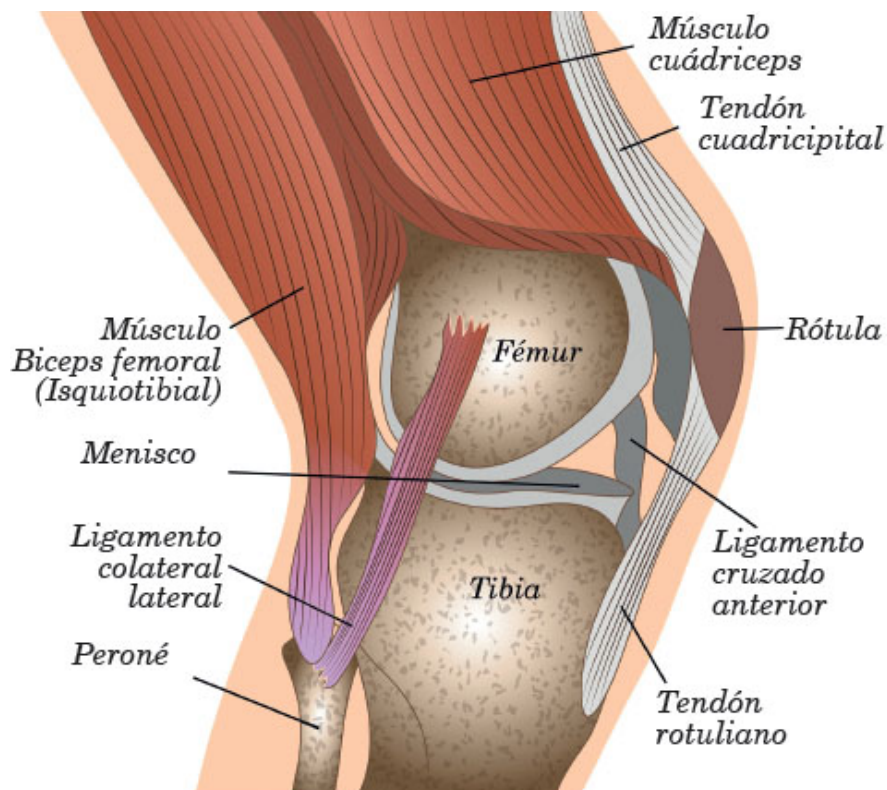
Especialmente llamativo es que no existe una actuación común para una misma lesión. Depende de la disciplina deportiva del lesionado, así como de la técnica que el doctor al cargo decide llevar a la práctica. En este resumen se recogen las técnicas de reconstrucción del LCA (ligamento cruzado anterior), con su descripción, ventajas e inconvenientes:

Reconstrucción del LCA con autotrasplante de tendón rotuliano:

- Esta técnica utiliza un injerto autólogo del tendón rotuliano del propio paciente.
- Ventajas: Buena tasa de éxito a largo plazo, baja tasa de re-ruptura, rápido proceso de integración del injerto.
- Desventajas: Dolor en la región de la rodilla donante, posible debilidad en la extensión de la rodilla.

Reconstrucción del LCA con injerto de tendón de la corva (isquiotibiales):

- Se utiliza un injerto autólogo del tendón de la corva del paciente.
- Ventajas: Menor dolor en comparación con el injerto del tendón rotuliano, preservación del mismo tendón rotuliano.
- Desventajas: Mayor riesgo de laxitud residual, posible debilidad en la flexión de la rodilla.



Reconstrucción del LCA con injerto de aloinjerto (de un donante cadavérico):

- Utiliza tejido donado de un banco de tejidos.
- Ventajas: Evita la morbilidad asociada con la toma de injertos autólogos, procedimiento menos invasivo.
- Desventajas: Mayor riesgo de rechazo del injerto, posibilidad de transmisión de enfermedades.

Técnica de doble fascículo:

- Se utiliza tanto el tendón rotuliano como el tendón de la corva para reconstruir el LCA.
- Ventajas: Mejor reproducción de la anatomía del LCA, mayor estabilidad rotacional.
- Desventajas: Mayor complejidad técnica, tiempo operatorio prolongado.

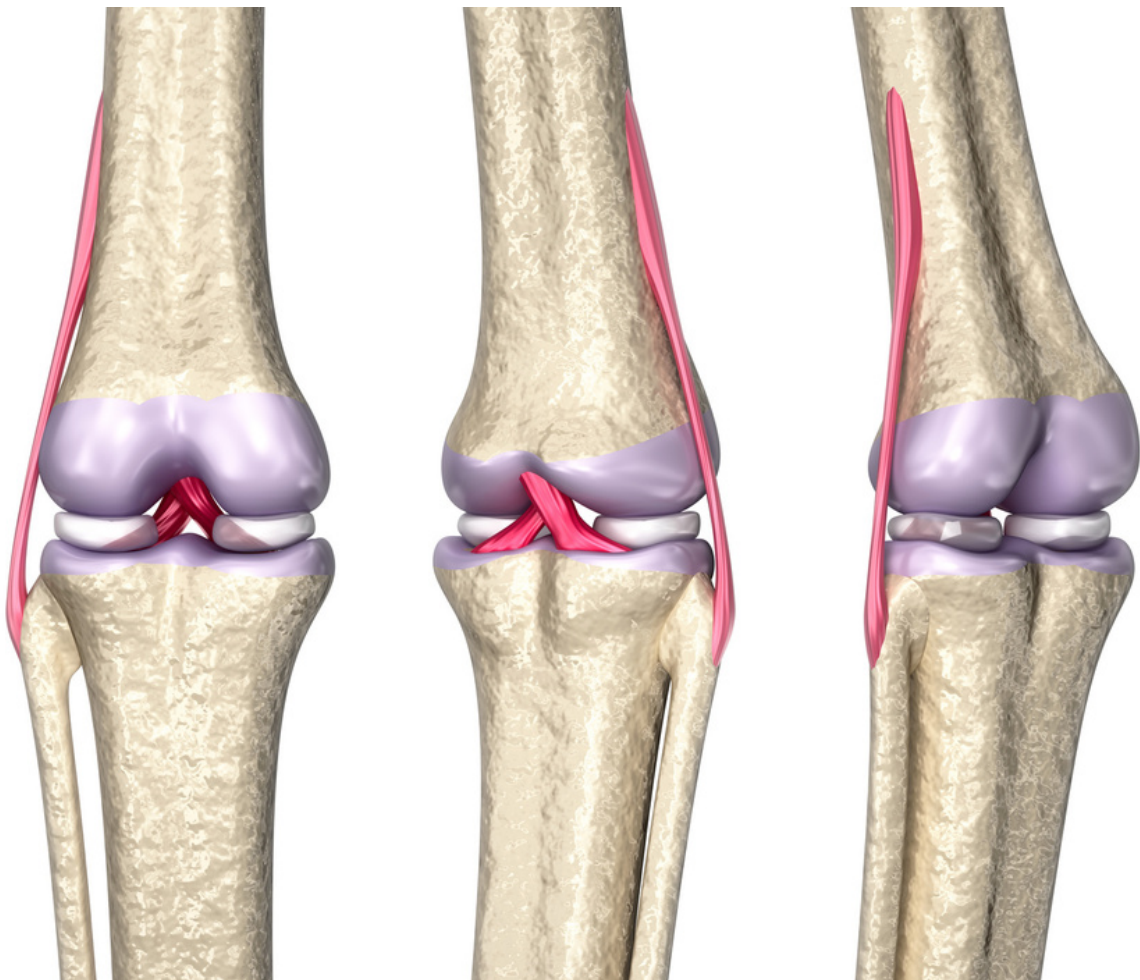
Reconstrucción del LCA asistida por endoscopia:

- Utiliza técnicas mínimamente invasivas con incisiones más pequeñas.
- Ventajas: Menor dolor postoperatorio, recuperación más rápida.
- Desventajas: Mayor curva de aprendizaje para el cirujano, limitaciones en la visualización.

La elección de la técnica quirúrgica para la reconstrucción del LCA depende de varios factores, incluida la edad y nivel de actividad del paciente, así como la experiencia y preferencia del cirujano. Cada técnica tiene sus propias ventajas y desventajas. Por ello es muy importante que el paciente y el cirujano trabajen juntos para determinar el enfoque más adecuado en cada caso. La comprensión de estas diferentes técnicas puede ayudar a los pacientes a tomar decisiones informadas sobre su tratamiento y a los cirujanos a mejorar los resultados quirúrgicos.

Destacada mención tuvo el recientemente fallecido doctor Richard Steadman, referente mundial de este tipo de lesiones.

Y como curiosidad, y un dato que contradice cualquier teoría médica, citar a Hakim Ziyech. El jugador marroquí del Galatasaray cedido por el Chelsea no tiene LCA en una de sus rodillas y compite al máximo nivel en la élite. Sin duda, caso de estudio....



La búsqueda de financiación en el deporte.

¿Qué otras fórmulas existen?

Por Montse Díaz Marí, abogada especialista en derecho deportivo y CEO de Díaz Marí, asesoría jurídico-deportiva

Patrocinio vs convenio de colaboración a nivel contractual

Es muy habitual confundir las figuras de patrocinio y la del convenio de colaboración. Ambas son dos formas aptas para financiar la actividad deportiva, pero con consecuencias diferentes. Recordando que, si se titula un acuerdo como “convenio de colaboración empresarial”, ello no significa que en realidad lo que se esté llevando a cabo sea un patrocinio, cuestión muy habitual, por cierto.

Dentro de la figura de la colaboración empresarial podemos encontrar programas de financiación a partir del soporte de fundaciones. La **Fundación Deporte Joven** tiene varios programas interesantes.

Uno de los programas hace referencia a aquel en que las empresas pueden participar de los acontecimientos de excepcional interés público como son **Universo Mujer, Apoyo al deporte base, Deporte inclusivo, Nuevas Metas y Reto De**. La participación en proyectos deportivos a través de donaciones reporta importantes beneficios fiscales.

Además, la Fundación Deporte Joven y el Consejo Superior de Deportes (CSD) impulsan la actividad prioritaria de mecenazgo (APM) **España Compite**. Este programa de ayudas dirigido a deportistas y entidades deportivas comporta importantes beneficios fiscales a las empresas colaboradoras. Como novedad, la iniciativa incorpora este año la participación de empresarios autónomos.

Otras funciones vinculadas al deporte como la **Fundación Rafa Nadal** o la **Fundación Pau Gasol** también realizan actividades que generan financiación directa o indirecta.

¿Más opciones? Claro; entre otras tantas, cabe la oportunidad de contar con una reconocida aceleradora y plataforma de coinversión especializada en deporte, innovación y tecnología. Se trata de Sport Boost, que destina recursos necesarios para ayudar a una entidad con el crecimiento de un proyecto en el sector del deporte.

Y, ¿sabías que muchas entidades consiguen financiación a través de la figura del **crowdfunding** (recaudación de fondos) en el deporte? Algunos ejemplos:

- Club Balonmano Ademar León: consigue dinero para pagar su plaza a través de esta opción
- CB Joventut de Badalona: El club presentó una campaña de con el objeto de lograr al menos 125.000 € en 60 días para poder garantizar el modelo de club basado en la formación de jugadores, conforme a las palabras de su presidente Jordi Villacampa. El lema de la campaña se conoce como '**We believe in Basketball, we save #joventutmodel**' (Creemos en el baloncesto. Salvemos el modelo Joventut) con repercusión incluso internacional.
- Unibasket Logroño también ha creado recientemente este formato de financiación.

No hay que olvidar las fórmulas tradicionales como los préstamos, o incluso, en el ámbito del deporte profesional, la posibilidad de acceder al mercado de valores (por supuesto, este tipo de financiación no es tan sencilla).

Puedes descargar una guía sobre curiosidades de gestión de las subvenciones en deporte en [ESTE ENLACE](#).

Contrato de patrocinio deportivo	Convenio de colaboración empresarial
Interés lucrativo	Interés social
Dirigido a personas físicas y jurídicas	Dirigido a personas jurídicas sin ánimo de lucro
Bilateral: genera obligaciones para ambas partes	Unilateral
Obligación principal: se deben cubrir los gastos pactados de un lado, y, por otro, se debe ejercer la actividad deportiva difundiendo la imagen de la empresa patrocinadora	Obligación principal: aportar una ayuda altruista, gratuita y difundir la participación del colaborador en la actividad de interés social, educativo, deportivo y cultural