



DEPORTE Y ACCIDENTES RIESGO Y PELIGRO

Joan Rius Sant

jriustrainer@gmail.com

Riesgo y peligro en el deporte.

Peligro es la posibilidad de que suceda algo desagradable o que pueda hacernos daño, no hay que confundirlo con riesgo que es la probabilidad de que esto suceda. Conducir sin cinturón es peligroso, pero el riesgo de muerte sin cinturón en caso de accidente aumenta un X%. El riesgo es algo cuantitativo pero el peligro es cualitativo.

Escalar es peligroso pero si se practica con todas las precauciones y con la preparación necesaria el riesgo de accidente es muy bajo. La práctica de casi todos los deportes tienen cierto peligro, pero el riesgo de percance es muy relativo en función de cómo se afronte la práctica. Es decir el riesgo depende tanto de lo que se va a realizar como de la forma como usuarios, técnicos y organizadores lo afronten, lo difundan así como la sea la cultura que subyace en torno a la práctica de cada deporte.

El peligro de muchas formas de práctica deportiva no siempre es evidente ni perceptible por la sociedad y/o por muchos de sus practicantes. La cultura popular que subyace en torno a la escalada es de deporte de alto riesgo, pero la

que se tiene de las maratones es todo lo contrario. En uno y otro caso existe un desconocimiento objetivo del deporte y una percepción desenfocada del riesgo. A fin de poder analizar los riesgos de la práctica deportiva he considerado oportuno hacer una clasificación del peligro que comportan las diferentes prácticas deportivas a fin de poder ayudar a minimizar los riesgos de percance o lesión.

En algunos casos una misma actividad puede ubicarse en diferentes categorías puesto que es susceptible de afrontarse de formas muy diferentes.

Peligro por la intención del objetivo. Forma parte de un limitado grupo de deportes cuyo máximo exponente es el boxeo. En él se busca la lesión y el deterioro de la salud del contrario. El KO, dejar sin sentido al contrario, es uno de los objetivos. Los méritos de un boxeador se miden por los KO conseguidos. Poner elementos que minimizaran el peligro y conseguir menor riesgo para la salud haría perder sentido al espectáculo. Esto no es extrapolable a los demás deportes de lucha donde se busca ganar sin dañar al oponente.

Peligro inherente. Es un segundo nivel de peligro presente en actividades donde jugar con los límites da sentido a la actividad. El peligro es alto y conocido y el practicante asume el riesgo. No obstante se ponen todos los medios, como el diseño de los circuitos de motos, los reglamentos, los materiales de escalada etc para afrontar el peligro con menor riesgo en caso de percance. La diferencia con las actividades del grupo anterior está en que el accidente es algo no buscado. El peligro de apurar una curva jugando con los límites es muy grande pero el diseño de los circuitos y hacen que el riesgo de lesión grave o de muerte en caso de caída es mucho menor que hace 30 años, los reglamentos buscan minimizar el efecto de los percances.

Una serie deportes están llegando a límites en que el coqueteo con la muerte es cada vez más próximo. El Himalaya se cobra víctimas cada año, y batir el récord del mundo de inmersión a pulmón libre ha llevado hasta la muerte a algunos campeones como Nicholas Mevoli o a Natalia Molchanova entre otros.

Hay casos particulares que desafían el peligro como el gran campeón de triatlón Gómez Noya cuya valvulopatía aórtica lo coloca en situación de alto riesgo. El persiste en competir y asume el riesgo, pero la mutua deportiva no acepta

asumir el riesgo de asegurarlo.

Peligro indefinido con riesgo muy bajo. La mayoría de actividades que no presentan peligros en sí mismas no está exentas de riesgos de accidente fortuito, que surge de forma ocasional y de poca trascendencia. No obstante el desconocimiento o la falta de formación de entrenadores puede aumentar el riesgo en alguna de estas prácticas.

Peligro latente. Cuando existe un peligro inherente o indefinido que no está explicitado y es desconocido por una mayoría de practicantes. El ejemplo más claro está en los maduros que se apuntan a un torneo de futbol sala añorando sus años mozos, el que compra una bici de montaña y se lanza a tumba abierta por una tartera, o el esquiador novel que cuando le sale la cuña sube a lo más alto de la estación.

Otro peligro latente está en el entrenamiento inadecuado infantil. El entrenamiento de los niños se percibe como algo intrínsecamente saludable, carente de peligro pese a que en muchos casos se emplean métodos totalmente inadecuados para la edad. Los buenos resultados a corto plazo enmascaran el peligro. Los efectos sobre la salud y/o en la merma de rendimiento aparecen cuando ya es tarde. La precariedad laboral de muchos entrenadores de menores se corresponde con la falta de formación y en algunos casos de interés.

Peligro mínimo. El footing moderado, los paseos por el monte, la petanca, son actividades donde el riesgo de accidente y de lesión es mínimo. De todas formas el riesgo 0 no existe. Mi colega “D”, profesor de EF quedó casi tetrapléjico tras un tropezón fortuito mientras jugaba a la petanca. Pasado más de un año se ha recuperado en un 90% pero aún tiene pequeñas secuelas. Esta anécdota no debe considerarse significativa puesto que el peligro objetivo es ínfimo, pero siempre pueden acontecer situaciones fortuitas que no son ni previsibles ni evitables.

Peligro por desconocimiento. A diferencia del latente, en este caso el peligro es conocido y advertido por la gran mayoría de practicantes e instituciones, pero siempre hay algún practicante que desconoce las medidas de seguridad. En estos casos el riesgo de percance es mucho mayor que quienes practican la actividad con conocimiento de las medidas de seguridad puesto que es muy bajo.

Hacer una ruta de montaña sin el material adecuado, ir a la nieve sin gafas de sol o pretender atravesar a nado un río con caudal importante por parte de un nadador de fin de semana de verano son algunos ejemplos de personas que no se han enterado del riesgo que supone hacerlo en aquellas condiciones.

Temeridad. Pese a conocer el deporte concreto y el peligro de no afrontarlo en condiciones, salen sin las medidas de seguridad pertinentes, sin la preparación necesaria o dispuestos a jugar con los límites. Bajar aguas bravas sin casco; salir de la pista de esquí pese a las indicaciones de alto riesgo de alud; jugar tras una lesión sin haber finalizado el proceso de recuperación. Así esta temeridad puede tener dos caras, la inconsciencia: bajar sin casco, o prioridades puntuales: arriesgo a jugar lesionado a fin de no perder mi puesto en el equipo. La frontera entre ambas es muy poco clara.

Peligro por desinformación. Esta actitud es una de las más peligrosas para la práctica deportiva. Es similar al latente, pero en este caso existe una acción intencionada de ocultar a los usuarios del peligro que supone su práctica si no se toman ciertas medidas. A la bondad general que se le atribuye a la mayoría de estas prácticas se le añade la ausencia de efectos secundarios a corto plazo derivados de la mala práctica. Este factor incrementa mucho el riesgo de lesiones (en muchos casos de difícil solución) a medio y largo plazo y dificulta la posibilidad de tomar medidas puesto que no hay alarmas in situ puesto que los efectos no deseados aparecen meses o años después.

Un corredor de maratón de 50 años que entrena a su aire, corre cuatro maratones cada año, que se limita a hacer km, que si mejora sus marcas en cada ocasión. Además no tiene colesterol ni azúcar ni hipertensión; está más delgado y en general se siente más feliz. Pese a que algún experto le advierta que entrenar como entrena y con la técnica nefasta el riesgo de artrosis en rodillas y caderas es muy alto y que con el corazón no se juega, difícilmente le hará caso.

En el entorno del running se difunde la idea de que correr apoyando el talón y hacer muchos kilómetros carece de riesgos. Lo importante es comprar el calzado adecuado, o emplear tales plantillas que protegen de todo mal; ingerir los complementos “naturales” que fabrican en la China. Para el resto basta con aprender a escuchar su cuerpo, bajar de internet un plan de entrenamiento y el resto es cuestión de voluntad: “si quieras puedes llegar donde quieras”.

Este entorno ha gestado un entorno muy fuerte de desinformación que aumenta tanto los beneficios de la industria del running como el riesgo de sufrir a medio y largo plazo patologías articulares e incluso cardíacas. Si fueran dirigidos por un entrenador previa revisión médica el riesgo del running sería el propio de actividades de peligro mínimo.

El poder de la publicidad ningunea al profesional quien, al contrario que el mensaje publicitario, no siempre dice al corredor lo que él quiere oír. Vivir en la desinformación generalizada suele ser más cómodo para que todo siga igual.

Otro grupo de prácticas que pueden ubicarse en este “peligro por desinformación” es el del entrenamiento intensivo precoz. Hay ciertos deportes como el tenis o las gimnasias que para alcanzar el rendimiento se requiere sobrepasar los límites de lo tolerable para el pequeño a la espera de que lo aguante. Entrenar respetando los derechos del niño no llevará nunca a la élite. Muchos se quedan por el camino y entre quienes alcanzan el estrellato el acceso a la élite les deja secuelas crónicas. Afortunadamente para acceder a la élite en la mayoría de los deportes no requiere este modelo.

Explicitar los peligros objetivos que implica la práctica de estos deportes en los niños y poner medidas legales para evitarlo supondría la caída en picado del nivel en la élite de estos deportes. Un entrenador estadounidense comentó una vez “Cuando detectamos talentos de 5 o 6 años los entrenamos duro. Son como huevos dentro de una cesta que cada día lanzamos contra la pared, el que llega a adulto sin romperse es el campeón”.

La falta de estudios epidemiológicos rigurosos entre lesiones y práctica deportiva en niños y jóvenes practicantes de estos deportes avalan el silencio institucional. Algo parecido a lo que sucede con el running

La desprevención frente al peligro no hace más que incrementar el riesgo de aparición de efectos perniciosos.

Conclusión

No disponemos de datos objetivos que permitan relacionar lesiones a medio y largo plazo con ciertas formas de practicar deporte y así objetivar el peligro, alertar lo necesario sobre ciertas prácticas y crear índices de riesgo. Actualmente se alerta y regula cuando hay una relación, directa causa, efecto como en los

deportes de aventura, pero no se va más allá. Sería bueno tener informaciones fiables de instituciones médicas y deportivas sobre cuestiones como si se disponen de estudios sobre la salud de las columnas y caderas de las gimnastas de alto rendimiento después de haber dejado el deporte; o relativas a si se hacen estudios de la salud articular de los runners populares. Mientras esto no se haga cualquier señal de alerta será considerada ideológica y carente de objetividad.

El riesgo frente a una misma actividad deportiva dependerá en última instancia de las características individuales del sujeto, de la información del practicante, de la profesionalidad y ética del entrenador o técnico, de la voluntad de cada uno de acercarse más o menos a los hipotéticos límites de riesgo y de que la información de ciertas actividades, practicadas por grandes sectores de la población, no se deje solamente en manos de una publicidad legítima pero tendenciosa. Algo parecido a lo que se hace en el ámbito de la alimentación en relación a la comida basura o las bebidas azucaradas. Recomendar desde la escuela y desde los centros de salud que se haga deporte puede, en algunos casos, ser una arma de doble filo.

Joan Rius Sant