

Medicina Deportiva

Destacado

La medicina deportiva es la rama de la medicina que trata con atletas y personas que se mueven mucho. ¿Sabías que los especialistas en medicina deportiva no solo se enfocan en atletas profesionales, sino que también pueden enfocarse en infantes, adolescentes, adultos que hacen ejercicio con frecuencia e incluso personas con trabajos físicamente exigentes?

Conexión Personal

El campo de la medicina deportiva tiene que ver con ayudar a las personas a moverse con seguridad y recuperarse de las lesiones para volver a moverse. Convertirse en especialista en medicina deportiva o trabajar para cuidar a los atletas se vincula con el factor de curación, así como con el aprendizaje sobre la ciencia detrás del bienestar físico y el estado físico:

- ¿Te interesan la biología, el fitness y la medicina?
- ¿Eres muy activo/a y te encanta moverte, correr, bailar o practicar deportes?
- ¿Te encanta poner las manos a la obra con los problemas y resolverlos de manera kinestésica?

Otras Conexiones

La medicina deportiva es un área de la medicina más que un trabajo específico. Incluso si no terminaras convirtiéndote en especialista en medicina deportiva, hay muchas carreras profesionales diferentes que participan y ayudan a cuidar a los atletas, estas incluyen:

- Trabajar en rehabilitación y ayudar a atletas que han sido lesionados o tienen enfermedades para recuperar el rango de movimiento y controlar su dolor como fisioterapeuta
- Estudiar las respuestas corporales de los y las atletas al entrenamiento y al ejercicio para ayudarles a mejorar y refinar su rendimiento deportivo y su estado físico general como fisiólogo/a deportivo/a
- Grabar o preparar a los atletas para prevenir lesiones antes de un juego, evaluando lesiones, brindando atención de emergencia, creando planes de rehabilitación y llevándolos a cabo con atletas lesionados/as, y registrando los procesos de lesiones, curación y recuperación como entrenador/a atlético/a
- Diseñar programas de nutrición para mejorar o mantener la salud de los atletas como un medio para alcanzar el máximo rendimiento o por razones terapéuticas como nutricionista

Datos Curiosos/ "¿Sabías Que...?"

Algunos datos curiosos sobre la medicina deportiva:

¿Sabías que se producen muchas más lesiones deportivas durante las prácticas que en los juegos? Según la Organización Stop Sport Injuries, el 62% de todas las lesiones deportivas ocurren en el campo de entrenamiento. [Lee más aquí.](#)

¿Harvard siempre ha sido raro? Una de las primeras instituciones en Estados Unidos que estudió fisiología del ejercicio tenía un nombre extraño: El Laboratorio de la Fatiga de Harvard. Fue establecido en 1927 en realidad fue parte de la escuela de negocios de Harvard, no de la de medicina. [Lee más aquí.](#)

Una sub área de la medicina de los deportes comenzó como una profesión exclusiva para mujeres: La primera organización profesional para los fisioterapeutas fue comenzada en 1921 en respuesta a la Primera Guerra Mundial. Porque todos los hombres apenas habían participado en la guerra, las mujeres tomaron el plomo, y surgió la Asociación de Terapéutica Física de Mujeres Americanas. Tenía 274 miembros en ese entonces. En 1922 el nombre fue cambiado al de Asociación Americana de la Fisioterapia, y entonces se permitió a los hombres unirse. [Lee más aquí.](#)

Los caballos tienen sus propios médicos deportivos: La medicina deportiva equina es una especialidad que combina la medicina deportiva y la atención veterinaria. Los expertos en medicina deportiva equina ofrecen apoyo a los caballos (y sus dueños) con técnicas de rehabilitación especialmente diseñadas para caballos.

[Lee más aquí.](#)



Medicina Deportiva



Conexión con STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas)

La medicina deportiva, como cualquier área de la medicina, se ve significativamente modificada por los avances tecnológicos. Estas son algunas formas en que las nuevas tecnologías emergentes están transformando al mundo de la medicina deportiva:

- Más y mejores datos de rendimiento a través de rastreadores portátiles: Herramientas como Fitbits, Apple Watches e incluso nuestros teléfonos inteligentes se han convertido en minas de oro de datos sobre cosas como la frecuencia cardíaca, el índice de masa corporal y los patrones de sueño. Pero las formas en que los accesorios digitales pueden rastrear datos importantes para la medicina deportiva van más allá. Las herramientas como Vert realmente pueden rastrear la carga de trabajo y la tensión corporal de los atletas en tiempo real, ayudando a prevenir lesiones por uso excesivo antes de que sucedan. [Lee más.](#)
- Prótesis nuevas y potentes: Los nuevos desarrollos en ciencia e ingeniería de materiales están conduciendo a prótesis mejores y más realistas. Se están desarrollando extremidades protésicas que utilizan ingeniería eléctrica sofisticada para conectarlas directamente al sistema nervioso, permitiendo que sean controladas por el cerebro. Estas prótesis ayudan a las personas que de otro modo no podrían recuperar su movilidad, y los especialistas en medicina deportiva deben participar en su producción para asegurarse de que brinden la libertad de movimiento necesaria. Con la prótesis correcta, un amputado de una extremidad inferior puede correr un maratón. [Lee más aquí.](#)
- Medicina Deportiva (AR) Desde juegos como Pokémon Go hasta aplicaciones que hacen que los dinosaurios cobren vida en su teléfono inteligente, la realidad aumentada (AR) puede llevarte a donde quieras ir. AR puede ayudar a los atletas a recuperarse de las lesiones más rápido al colocarlos de vuelta en su estadio de origen con fanáticos que los animan durante los ejercicios de rehabilitación. Otro ejemplo es una compañía llamada VR-Physio que usa juegos AR para ayudar a motivar a las personas que se rehabilitan de lesiones en el cuello y la columna vertebral haciendo que la terapia física sea divertida. [Lee más aquí.](#)
- Tecnología de rehabilitación: Desde la primera vez que el hombre primitivo pensó en entablillar un hueso roto, la tecnología ha sido esencial para la rehabilitación. En la actualidad, la tecnología emergente como la cinta de correr antigraavedad AlterG está ayudando a las personas a recuperarse más rápido y mejor. Esta cinta de correr ayuda a quitar la presión de las articulaciones al soportar parte del peso corporal del usuario a través de su cintura. [Lee más aquí.](#)

Artículos, Videos, y Podcasts de Interés

Quizás tengas curiosidad sobre el futuro de la medicina deportiva. [Este artículo](#) del Medical Futurist analiza algunas de las formas en que la tecnología está afectando la medicina deportiva.

[En este Ted Talk](#), Jaspal Singh explora cómo practicar deportes beneficia a tu cuerpo y tu cerebro. Hay muchos beneficios médicos y de salud del ejercicio.

Si estás buscando el mejor de los mejores títulos en medicina deportiva, no busques más allá de esta lista de programas de licenciatura centrados en la medicina deportiva. [Aprende más.](#)

Medicina Deportiva



El Viaje para Convertirse en Especialista en Medicina Deportiva

La medicina deportiva es un campo interesante en parte debido a la variedad de personas que puedes encontrar. Un especialista en medicina deportiva puede trabajar con bailarines de ballet de clase mundial, atletas profesionales o con algún/a infante que se rompió una pierna jugando al fútbol. Un gran comienzo para los y las estudiantes de high school es tomar muchos cursos de ciencias, pero también adoptar clases de educación física y salud. ¡Hacer otros deportes después de la escuela ciertamente tampoco hará daño!

Lee sobre las emocionantes experiencias de un médico en medicina deportiva aquí:

El Dr. Thomas Trojian es el médico principal de Drexel Athletics y Jefe de la División de Medicina del Deporte en la Facultad de medicina de la Universidad de Drexel. Ha trabajado con varios equipos de clase mundial, incluidos los Pittsburgh Steelers.

El Dr. Trojian comenzó su viaje en medicina deportiva siendo un atleta. Jugó fútbol en la Universidad de Pensilvania, cambió al rugby después de sufrir una lesión e incluso jugó al rugby a nivel nacional e internacional. Estar tan involucrado en el atletismo hizo que dedicarse a la medicina deportiva fuera una elección fácil.

Cuando se le preguntó cuál era su parte favorita de ser un médico del equipo deportivo, Thomas dijo: "Trabajar con los atletas. Además, me gusta la necesidad de estar al día con las opciones de tratamiento para que las personas vuelvan al atletismo de forma rápida y segura".

El Dr. Trojian es un gran ejemplo del arduo trabajo que se necesita para convertirse en un especialista en medicina deportiva. "Un/a médico/a necesita terminar la escuela de medicina, luego un programa de residencia. En mi caso, hice un programa de residencia en medicina familiar. Me preparó a fondo para convertirme en el médico del equipo. Entonces necesitas una beca de medicina deportiva. Si una persona opta por practicar deportes ortopédicos, entonces debe completar la escuela de medicina, una residencia ortopédica y una beca de un año en deportes ortopédicos", dijo.

Puedes leer más sobre el Dr. Trojian [aquí](#).

Lee sobre cómo un estudiante hizo su sueño de ir a las Olimpiadas realidad:

Emeka Aludogbu siempre había querido ir a las Olimpiadas algún día, pero debido a sus lesiones no era capaz de convertirse en un atleta profesional. Su pasión por los deportes continuó y entró a la universidad para convertirse en quiropráctico y así ayudar a los/as atletas a recuperarse de sus lesiones.

Mientras estaba en la escuela, Emeka mantuvo sus ojos puestos en ir a los Olímpicos - pero esta vez no como atleta sino como un miembro del equipo de medicina deportiva de Nigeria -. Aplicó programa tras programa para tener la oportunidad de unirse al equipo de medicina deportiva, pero siempre era rechazado. Él dice que mientras estaba decepcionado, estaba también "determinado a continuar." Habló con todo el mundo sobre sus metas y terminó reconectándose con un viejo amigo que tenía conexiones con el equipo Olímpico Nigeriano. Pronto tuvo una entrevista e impresionó mucho al equipo que no sólo fue invitado a los Juegos Olímpicos de Río 2016 sino que ahora tienen un puesto permanente con el equipo Olímpico Nigeriano como el médico quiropráctico principal.

Emeka recomienda que otros/as estudiantes luchando por alcanzar sus sueños "nunca olviden enfocarse. Siempre permanezcan enfocados/as en su meta y eventualmente llegarán a ella."

Lee más sobre el camino de Emeka y sus consejos para los/as estudiantes [aquí](#).

