Recibido: 15/11/2024
Aprobado: 14/02/2025

Las lesiones y el proceso de rehabilitación de un paciente[1]

Injuries and a Patient's Rehabilitation Process

Palabras clave: lesión, rehabilitación, individuo, clasificación y tejido.

Las lesiones se deben manejar por su tipo de complejidad y el cómo alteran funcionalmente a un individuo. Debido a la clase de afectación se debe determinar qué categoría de lesión es y su clasificación: luxación, fractura, esguince o tendinosis. Al hacer un parte médico, sustentándonos en esta información, podemos tratar al individuo de manera concisa, ya que debemos registrar los datos del paciente, del doctor y llevar el tratamiento del sujeto, según el protocolo de RICE (descanso, frío, compresión local y elevación, conocido por sus siglas en inglés). Basándonos en estas medidas llevaremos al ciudadano a la rehabilitación de la función afectada.

Con relación al método R.I.C.E, se llegó a la conclusión de que esta regla se usará si y solo si, la dolencia es leve como lo puede ser una contusión o un esguince, donde tenga mínima afectación en los ligamentos. Se debe usar exclusivamente en las primeras 48 horas desde que ocurrió la lesión, para revaluar nuevamente la condición del sujeto y tomar medidas y así, diseñar un correcto diagnóstico y tener un plan para cambiar el enfoque de tratamiento cuando la zona afectada necesita otros enfoques en la rehabilitación del individuo y que vuelva a funcionar todo en orden (1).

Para la gestión de traumatismos de tejidos blandos, se necesita un proceso entero de tratamiento en el cual se determina el tipo de lesión y su clasificación. El objetivo de la rehabilitación del individuo es llegar a recuperar totalmente la afectación y no al 100%, al 110%, ya que la meta es rehabilitar el área lesionada, para que sea más fuerte de lo que fue antes del perjuicio. Algunos ejemplos de lesiones en el tejido blando son, esguinces de los ligamentos del hombro o un esguince de tobillo (2).

El manejo de una lesión de tejidos blandos se extiende a 4 fases:

1. Primeros auxilios: durante los primeros instantes en el que ocurrió la afectación.
2. Tratamiento con el método R.I.C.E.: durante los primeros 3 días.
3. Restauración de la funcionalidad del individuo: durante las siguientes 3 semanas.
4. Adaptación: durante los siguientes 3 meses.

Debemos considerar que, al momento de una rehabilitación, el tejido se va a arreglar con tejido cicatrizal que es un material frágil, fibroso, con poca flexibilidad y está hecho por colágeno. Para el sujeto esto significa que, al tener este tejido curativo, tendrá una debilidad en los tejidos blando y como resultado llegaría a una nueva lesión o posteriormente a un nuevo daño.

¿Cómo deshacerse de dicho tejido cicatrizal? Una de las formas es el aumento de nutrientes y cantidad de oxígeno hacia el área dañada mediante los ultrasonidos y el calor.

[1] Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por el Dr. Javier Herrera Cardozo. Chía, Cundinamarca, noviembre 2024.

Otra manera de quitar ese tipo de tejido es beber en gran proporción líquidos, ya que esto ayudará al cuerpo a eliminar los residuos. La reconstrucción activa en este procedimiento es valiosa para recuperar funcionalmente al sujeto. El individuo debe ejecutar ejercicios específicos para rehabilitar la zona y así, acelerar la evolución de la recuperación. En esta fase de renovación dinámica, el paciente es responsable de su proceso de rehabilitación con las practicas especiales dadas por el fisioterapeuta (3).

Finalmente, con la recuperación del paciente, como se reiteraba en la gestión de lesiones de tejidos blandos, debemos llegar a tener el área afectada más fuerte de lo que estaba antes del traumatismo. En el sector de rehabilitación este momento es crucial para la implementación de ejercicios explosivos que permitan fortalecer la zona lesionada, estas prácticas pueden ser las mismas que se usaron en fases previas, pero, deben ser realizados con mayor intensidad. Para cualquier individuo, un perjuicio es alterar su día a día, así que dicho proceso se debe llevar con paciencia y sentido común y así, no recaer de nuevo en una lesión (4).

A estas alturas, hablaremos ahora sobre el modo de prevenir una lesión. Para empezar, a mi juicio es imposible evitar al 100% una lesión, ya que tenemos muchos factores que contribuyen, igual que lo será la biomecánica del sujeto. Con relación a esto, debemos saber que cada humano tiene una estructura ósea diferente, por lo tanto, el cómo se alinean las articulaciones o la biomecánica muscular puede incitar a una lesión, aunque el individuo este tomando medidas preventivas.

A continuación, veremos las medidas para reducir la probabilidad de una lesión. ¿Qué variables son clave para disminuir las lesiones? Debemos empezar con un buen calentamiento antes de iniciar cualquier actividad física. Al calentar, prepararemos la mente y el cuerpo para que estén dispuestos a realizar ejercicio, además tendremos nuestra temperatura interior elevada, lo que facilitará la circulación de la sangre al transportar oxígeno y nutrientes. Un error frecuente que se comete es no dejar recuperar el músculo después de un entrenamiento, puesto que se debe dejar descansar un grupo muscular entre 24 y 48 horas aproximadamente antes de volver a entrenarlo. El sobre acondicionamiento es lo que ocurre en estos casos, cuando se le da al organismo más trabajo o estrés del que es capaz de soportar.

También, es valioso destacar que los sistemas de protección son muy importantes para la prevención de lesiones, ya que estos están hechos para ayudar a la práctica de la actividad física y reducir lesiones. Un ejemplo claro de esto son las zapatillas de un atleta que están diseñadas para llevar a cabo esta acción específicamente, con tecnología de alta calidad, para evitar un daño gracias al uso de un material adecuado para realizar una ocupación especifica.

En conclusión, es importante tener en claro que la rehabilitación de una lesión ayudará a que el sujeto esté en condiciones óptimas para poder seguir viviendo funcionalmente. Además, no debemos mirar siempre una lesión como algo malo, puesto que nos enseñará a prevenir futuras lesiones y también fortalecer el cuerpo en conjunto. Una rehabilitación y una prevención optima, no solo hará al humano menos propenso a sufrir lesiones, sino que de

igual modo producirá que su calidad de vida sea de gran alcance. Con todos estos materiales podemos evitar que una afectación sea un obstáculo permanente en nuestro diario vivir.

Referencias

1. Mason B, Halliday P. RICE protocol: A critical review. Sports Health. 2020;12(4):284–9.
2. Exlibrisgroup.com. 2024 [cited 2024 Sep 26]. Available from: https://bibliosabana.primo.exlibrisgroup.com/permalink/57US_INST/vq17b2/alma993055632008156
3. De La Ros Ruiz D, Pontiel Molina A, Puente Marco M. Características generales de las lesiones deportivas. Actualización en Medicina de Familia [Internet]. 2023;552–6. Available from: http://dx.doi.org/10.55783/amf.191002
4. Smith R. Early management of acute soft tissue injuries. J Sports Med Phys Fitness. 2018;58(4):235–40.

Autor

Miguel Ángel Chitiva Beltrán
Fisioterapia
✉ miguelchbe@unisabana.edu.co