

# Enemigas del jugador

## Repasamos algunas de las lesiones más comunes en fútbol

Valencia y Villarreal jugaban en 2017 el derbi de la Comunidad Valenciana clave para las aspiraciones de ambos, especialmente del segundo, para clasificarse para la Europa League. En el “Submarino amarillo”, el apodo cariñoso con el que se conoce al Villarreal, jugaba un tipo bonachón, de esos de fútbol en parques con piedras haciendo las veces de porterías; de esos con los que puedes hablar de fútbol o del tiempo, o de la vida en general.

Bruno Soriano, el “one club man” del equipo valenciano tenía por aquel entonces 33 años y jugaba uno de los partidos más importantes de su carrera desde que comenzó en las escalas básicas de la escuadra.

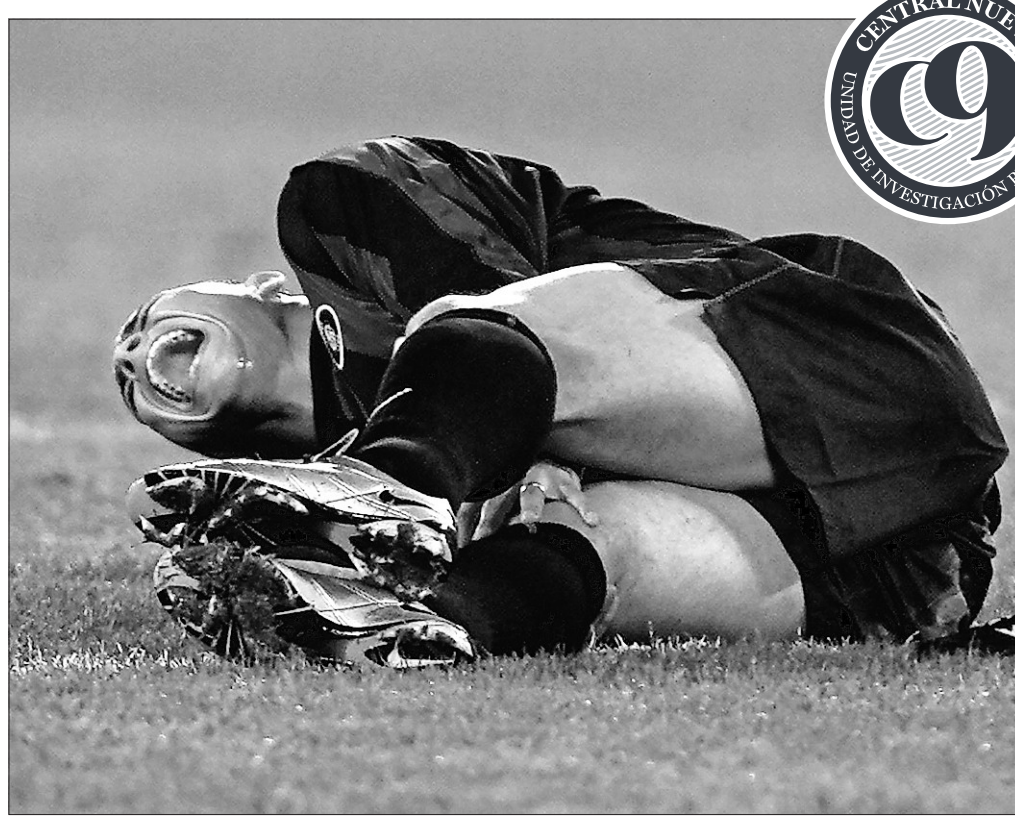
Ese día, el Villarreal derrotó a domicilio a su vecino Valencia, luchón y orgulloso, por 3 goles a 1. El pase directo a Europa estaba garantizado. El equipo viviría una siguiente temporada llena de ilusiones y buenos ingresos con la Europa League, en la que había buenos rivales. Todos los que se quedarán en verano lo disfrutarían... con excepción de un jugador: Bruno.

El día que finalizó ese derbi, comenzó el calvario para el “gran capitán” castellano. Era el 21 de mayo de ese año y todo se empezó a torcer...

En el mundo del fútbol hay estrellas y estrellados. Las estrellas están en boca de todos, en primeras planas, son los “trending topics” del momento, de la temporada y, por supuesto, copan portadas en todo el mundo. Los estrellados son muchos, que por diversas razones no triunfaron. Una de ellas, quizás la más temida e importante: las lesiones.

El Villarreal de hoy tiene en su plantilla a tres jugadores, que han vivido un deceso y un renacimiento en esta empresa que genera tantos millones: Santi Cazorla, Sergio Asenjo y el propio Bruno.

Santi Cazorla estuvo varios años apartado de los terrenos por una lesión en el talón y una rotura de ligamentos de la rodilla; Sergio Asenjo se ha roto cuatro veces esos mismos ligamentos, y Bruno, también con la rodilla como protagonista y tres



Ronaldo, en su etapa en el Inter de Milán, momentos después de sufrir la rotura total del tendón rotuliano



INTERNET

años en el dique seco.

Lesiones hay de muchos colores y sabores. Agrupamos los tres tipos más comunes que pueden echar por la borda una carrera deportiva, especialmente si la recuperación no es óptima y en los tiempos correctos.

### Lesiones musculares

“La epidemia silenciosa”, la lesión más común que puede sufrir un futbolista. De hecho hay estudios que señalan que causan el 35% del conjunto de incidentes en los jugadores. Aunque el tiempo promedio de recuperación no es tan alto —entre tres y seis

sufren de estas lesiones. Ni siquiera Messi o Cristiano se han salvado de ellas.

Entre las lesiones musculares más comunes están las pantorrillas, los isquiotibiales y los aductores. Los dos primeros se encargan de generar la potencia necesaria a la hora de correr. La rotura de alguna de las fibras impacta en forma de dolor y puede derivar en un desgarramiento. Los terceros se pueden ver afectados por movimientos desalineados y bruscos.

### Lesiones tendinosas

Son las relacionadas, como su nombre indica, con los tendones y pueden producirse por diversas causas, desde un golpe hasta el uso de un calzado no apto. Las lesiones más comunes en este segmento pueden ser tendinitis aquilea o del aductor.

### Lesiones traumáticas

Este tipo de lesiones suele ser el más difícil y tardado en su recuperación. Entre ellas podemos encontrar:

Esguinces: más comunes en la rodilla o en el tobillo, tienen diferentes grados dependiendo de la gravedad (uno, sin rotura, dos, con rotura parcial o tres, con rotura total de ligamentos)

Bruno Soriano entró en el minuto 88 y jugó como si fuera su partido de debut, con mucho sentimiento, arrojo y ganas. Muchas ganas.

semanas— como otras lesiones que veremos más adelante, sí merman el músculo y reducen su efectividad poco a poco.

Las causas de las lesiones musculares van desde la predisposición del cuerpo, hasta la sobrecarga, que es lo más común, o sea, el exceso de carga en el músculo. Contracturas (aumento de la tensión del músculo después de un esfuerzo continuo), elongaciones (sobrestiramiento del músculo), roturas fibrilares y las parciales o totales son algunas. En algún momento de su carrera, todos los jugadores

con unos tiempos de recuperación variables.

Fracturas de los huesos: se trata de lesiones de mayor duración para los futbolistas, especialmente si estas tienen que ver con la tibia y el peroné, muy comunes en el fútbol y más en ciertos tipos de jugadores. Las fracturas pueden darse a causa de una contracción muscular un tanto agresiva o por un golpe.

Meniscos: se trata de estructuras que soportan las cargas de la rodilla reduciendo la fricción entre la tibia y el fémur. Esta lesión suele darse cuando rota

pierna con el pie fijo en el piso o por un golpe directo en la pierna en rotación y flexionada.

Rotura del ligamento cruzado anterior: es una de las lesiones más comunes y temidas por los futbolistas. Requiere de mucho tiempo de recuperación y es necesaria una operación para su reconstrucción. Puede originar una rotura parcial o total por el estiramiento excesivo.

### El eterno capitán y su eterna recuperación

Bruno Soriano jugó infiltrado los últimos partidos de la temporada 2017, pero el dolor crecía. En verano decidió operarse. Tiempo estimado de recuperación: 3 meses. Todo encajaba. Un verano para volver a la normalidad, una temporada con más exigencia y una rodilla sin problemas.

Le extirparon un osteofito en tuberosidad anterior tibial de la pierna izquierda. La recuperación se alargó durante dos años. Posteriormente, molestias en el tendón rotuliano le impedían entrenar si quiera. Una segunda operación en verano de 2019 esperaba terminar con los dolores. De repente llegó el Covid y le hizo ganar tiempo, mucho tiempo.

Tres años después, 1,128 días, volvió a sentirse futbolista jugando unos minutos la pasada jornada de la Liga española contra el Granada.

Bruno Soriano, el eterno capitán del Villarreal, se reencontró la jornada pasada con el fútbol y con las lágrimas. Entró en el minuto 88 y jugó como si fuera su partido de debut, con mucho sentimiento, arrojo y ganas. Muchas ganas.

Bruno Soriano tiene hoy 36 años y su retiro está cerca, pero por fin siente de nuevo la plenitud de ser, en toda la extensión de la palabra, jugador de fútbol.—

JAVIER CABALLERO LENDÍNEZ



### Daños al tendón de Aquiles

Este tendón es primordial para caminar, pues soporta el peso del cuerpo además de empujar el pie hacia abajo. Puede inflamarse o romperse a causa de un mal movimiento o de problemas crónicos no tratados

## El miedo del futbolista

Hay lesiones que son más comunes en futbolistas, tanto por el tipo de movimientos que se realizan como por el esfuerzo del atleta. Éstas son algunas de las más frecuentes.

### Daños cerebrales

El lóbulo temporal, puede verse afectado por movimientos bruscos o golpes. El lóbulo temporal es la zona donde se almacena la información que recordamos

### Pubalgias

Afecta los músculos rectos abdominales, los abductores o los arcos crurales. Puede presentarse por cambios bruscos de dirección o velocidad, sobrecarga muscular, movimientos repetitivos o caer en una mala posición

### Rotura muscular

Se produce cuando el músculo es sometido a exceso de trabajo y se rompe. Suelen ser más vulnerables los músculos biarticulares como los isquiotibiales, así como el músculo abductor o el bíceps femoral

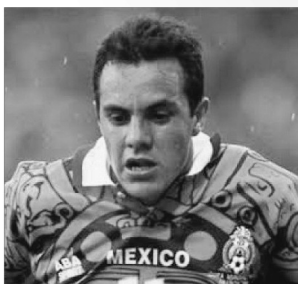
### Rotura de ligamentos de la rodilla

Ocurre cuando los ligamentos de la rodilla se rompen por un estiramiento excesivo o un golpe. El más complicado y propenso a sufrirlo es el cruzado anterior. Su tratamiento incluye la intervención quirúrgica y fisioterapia

### Esguince de tobillo

Se produce generalmente por torceduras, cuando la planta del pie mira hacia adentro y la cara lateral toca el suelo. Lo más frecuente es que se rompa el ligamento lateral o el medial.

## TRES CASOS SONADOS EN EL FÚTBOL MEXICANO



### Cuauhtémoc Blanco

Selección Nacional  
Previo al mundial Corea-Japón  
En las eliminatorias frente a Trinidad y Tobago, recibe una patada del defensa Ancil Elcock, que le rompe los ligamentos cruzados



### Luis Montes

Selección Nacional  
Previo al mundial de Brasil  
Durante un partido amistoso, el jugador choca con el ecuatoriano Segundo Castillo, terminando con fractura de tibia y peroné



### Edgar Andrade

Cruz Azul  
Clausura 2007  
Al tratar de cubrir un centro, su pierna derecha se traba con el pasto, causándole fractura de tobillo