

**SI EL DEPORTE ES SALUD ¿POR QUÉ ME DUELE TANTO EL CUERPO?
FACTORES PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN A LAS LESIONES Y A LAS CAÍDAS**

Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 43

Cualquier persona que practique deporte con regularidad sabe lo que es una lesión, y cualquier cicloturista lo que es una caída. Pero no a todos nos afecta por igual la llamada “mala suerte”, pues unos deportistas tienen más tendencia a lesionarse y a caerse que otros. Seguro que muchos de vosotros recordáis casos de algún que otro futbolista muy famoso que salía de una lesión para entrar en otra y se tiraba la temporada en blanco, para desesperación de los aficionados de su equipo que había pagado una millonada por su fichaje. Pero también podemos recordar extensas vidas deportivas sin apenas una lesión. ¿Realmente es suerte? ¿Unos nacen con un organismo muy fuerte y otros con uno mucho más débil? ¿El destino elige a quien quiere hacer sufrir y a quién no? Es evidente que nuestra dotación genética tiene mucho que ver con la capacidad para tener una lesión y para recuperarse de ella, pero es sólo una parte. Nuestra mente, como en casi todo, también cuenta.

INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LAS LESIONES Y LAS CAÍDAS

El estrés, ese padecimiento tan común en la vida moderna, también es el principal factor de riesgo de sufrir una lesión. Es fácil entender que un estado de tensión mantenida nos haga más vulnerables, y, además, que estando un poco nerviosos tengamos más probabilidad de irnos al suelo. Veamos las causas en detalle.

- El estrés lleva consigo consecuencias puramente fisiológicas y biológicas: los músculos están rígidos y es más fácil que sufran una rotura de fibras o una contractura. La coordinación motora se ve asimismo perjudicada: nos movemos peor, con menos flexibilidad. Por otro lado, el despliegue de defensas que evoca ese estado de alerta constante debilita el sistema inmunitario.
- Provoca un enfoque selectivo de la atención, la llamada “visión de túnel”: el deportista que está muy tenso queda pendiente de unos pocos estímulos y deja de lado otros que pueden ser vitales para evitar la lesión. Por ejemplo, puedes estar tan preocupado por seguir la rueda de un grupo en una marcha que no te das cuenta de que fuerzas más de la cuenta y que tus rodillas o músculos pueden pagarlo después. Lo mismo ocurre si no se vigila por donde uno circula: ojo al bache.
- Cuando el estrés se mantiene, el organismo se agota y de nuevo tiene efectos en la atención, estamos tan cansados que no atendemos a cómo vamos en la bicicleta: ya no sabemos ni cómo dar pedales y podemos sobrecargar una pierna más que otra, la espalda, cuello, etc. (y meternos en la gravilla y... al suelo).
- Un nivel de estrés muy elevado puede llevar a la agresividad: la respuesta de tensión es debida a la percepción de una amenaza, y al intentar luchar contra la misma nos podemos ver desbordados, descontrolando y exponiéndonos a las lesiones, y, por supuesto, a las caídas. Es el caso de la gente que se arriesga adelantando y cortando a los demás en el descenso de un puerto para recuperar el tiempo perdido en la subida.
- Si el estrés no viene producido por la propia práctica deportiva, sino que realizamos ésta como válvula de escape a problemas personales y/o laborales, es posible que nos “pasemos de rosca” forzando más de la cuenta, aumentando el riesgo de lesión por sobreesfuerzo.

PERSONALIDAD Y CIRCUNSTANCIAS

Las situaciones de estrés son inevitables, pero cada cual las enfrenta de forma diferente. Es en el llamado *estilo de afrontamiento* de cada persona donde observamos las diferencias a la hora de padecer lesiones o sufrir caídas. Quien es capaz de detectar y combatir ese estrés tendrá menos posibilidad de lesionarse o dar con sus huesos en el asfalto.

Otro factor muy importante es el *apoyo social*. Diferentes estudios realizados al respecto de su influencia en la vulnerabilidad a las lesiones (p.ej. Smith et al., 1990) demuestran, no obstante, que sólo es positivo si coincide con habilidades de afrontamiento. Es decir, tienes menos probabilidad de lesionarte si le plantas cara al estrés y te sientes apoyado por tu entorno (amigos, compañeros, familia).

En la alta competición, existen multitud de situaciones llamadas “potencialmente estresantes” que por sí mismas, independientemente de la personalidad de quien esté expuesto a ellas, suscitan nerviosismo. Los viajes, la disciplina, separarse de la familia, citas deportivas importantes... a todo ello se tiene que acostumbrar cualquier deportista de élite si quiere sobrevivir en este mundillo. Pero este tipo de situaciones no sólo se dan entre profesionales; en el deporte entendido como ocio también se dan, por ejemplo:

- Si sientes que estás sacrificando el tiempo que normalmente dedicas a tu familia y/o amigos. A mucha gente le puede suponer una pérdida de recompensa el no poder compartir esas horas con gente cercana, y un castigo: sentirse culpable por dejarlos de lado.
- Si para poder practicar deporte tienes que hacer “malabarismos” en tu horario laboral, el estrés te está acechando: ir al gimnasio en la hora de la comida, cenar cualquier cosa y hacer rodillo en lugar de sentarte a la mesa, sacrificar horas de sueño los fines de semana para levantarte pronto e ir a dar pedales...
- Si eres de los que “se pica” y en cada salida del club estás pendiente de los “gallitos” para “darles caña”.
- Si te estás preparando para algún reto: marcha, ciclomaratón, etc. y tienes que entrenar mucho y muy a conciencia para conseguirlo, cuando quizá no dispongas del tiempo suficiente o te surja algún imprevisto que te impida cumplir tu plan previsto.
- Si pasas por algún lugar donde te has caído una vez, o notas un pequeño dolor en la zona que ya sufrió una lesión de la que te costó mucho recuperarte.
- Cualquier otra situación, fuera del ámbito deportivo, muy preocupante: divorcio, pérdida del empleo, discusiones familiares...

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS PREVIO A UNA LESIÓN

Acabamos de ver que tanto lo personal (personalidad y apoyo social) como lo circunstancial influye en la aparición de lesiones. La forma de regular el estrés, es, precisamente, controlar ambos aspectos. Al respecto de los factores personales, podemos adquirir y entrenar habilidades de afrontamiento de la siguiente forma:

- Observarse a uno mismo y tomar nota de cuándo nos ponemos nerviosos y por qué. El simple hecho de escribirlo nos va a quitar mucha tensión de encima, y nos va a servir para identificar cuándo estamos tensos. Una vez detectada la causa de nuestro estrés, podemos hacerle frente.
- Plantearse posibles estrategias para combatir el estrés: parada de pensamiento, relajación, distracción (p. ej. contar hacia atrás). Un psicólogo del deporte, asimismo, puede entrenar a un deportista en la adquisición de habilidades de afrontamiento mediante la práctica en imaginación, una técnica muy efectiva que consiste básicamente en ensayar mentalmente las estrategias para hacer frente al estrés.
- Evaluando cómo nos influye el apoyo social: como he señalado más arriba, éste es beneficioso siempre y cuando tengas habilidades de afrontamiento. En ausencia de ellas, por el contrario, puede, en algunas personas, aumentar el nivel de estrés, con lo cual resulta más contraproducente. Es decir, si te sientes apoyado socialmente pero no te ves con la capacidad suficiente para encarar una situación difícil, lo vas a pasar mucho peor que si no tienes a nadie detrás pendiente de ti. Es preferible bajar el listón que darte con él en la cabeza.
- Realizando un análisis objetivo de nuestro rendimiento deportivo, con perspectiva, evitando las “montañas rusas”: sentirnos de repente dueños del mundo y al momento siguiente el último mono sólo porque hemos cogido una pájara tras muchos meses de andar a buen nivel. Es posible que dicha pájara se deba a factores ajenos al deporte, o que nos hemos “comido la cabeza” al ver que no íbamos, con lo cual aumentó el nivel de estrés y bajó el nivel deportivo. No quedarnos en una única causa y darla por buena, buscar explicaciones alternativas.
- En definitiva, aprender a detectar y controlar el estrés, desarrollando un estilo de afrontamiento positivo.

De otro lado, podemos actuar sobre la circunstancia, reduciendo el impacto de las situaciones que producen estrés:

- Intentar aliviar y/o solucionar conflictos o problemas ajenos al ámbito deportivo: discusiones conyugales, excesiva autoexigencia en el trabajo... Si estás agobiado por falta de tiempo, planificar (un poco, sin ser excesivamente rigurosos) el día o la semana puede ayudarte a aprovecharlo mejor.
- Cuando alguno de tus compañeros te “ataque” en un repecho, recuerda que tanto él como tú podéis pagar el esfuerzo si no tenéis suficiente fuerza. Evalúa tu capacidad de recuperación antes de lanzarte.
- Analiza bien el tiempo de que dispones y tus posibilidades antes de plantearte cualquier reto: si te has planteado hacer, por ejemplo, la París- Brest - París, asegúrate de que en tu agenda puedes hacer hueco para los ciclomaratones previos y otras salidas para hacer fondo. No intentes abarcar más de lo que puedes de un golpe: ve paso a paso.
- Evitar el sobreentrenamiento: controlando tus pulsaciones puedes saber si estás haciendo kilómetros de más, el ejercicio físico las disminuye, nunca deben aumentar. Si lo hace, repasa de nuevo si hay otros aspectos de tu vida que te tengan “alterado”.

RECUPERACIÓN DE LESIONES

Por último, quería señalar, que, al igual que para la vulnerabilidad a las lesiones, también hay factores psicológicos que influyen en su recuperación, lo que me daría para escribir otro artículo. Además, en este área, la labor de un psicólogo del deporte es muy importante, por ejemplo: durante la rehabilitación, para sobrellevar el dolor y mantener la motivación; después, para prevenir recaídas, controlar el miedo a una nueva lesión tras la vuelta a la intensidad normal de práctica del deporte y, si no es posible la recuperación total, ayudar a que el deportista asuma y reestructure su vida buscando otros retos u otras ilusiones. Y en profesionales, el psicólogo del deporte es de gran ayuda, entre otras cosas, en un momento vital: la retirada de la competición a consecuencia de una lesión.