ABC JUEVES, 4 DE FEBRERO DE 2021
abc.es/deportes
DEPORTES ?

El miedo a las lesiones

Un calvario que nace en el cerebro

▸ Aspectos como el estrés, la presión o los nervios pueden influir en el estado físico de un futbolista hasta aumentar el riesgo de que sufra una lesión

CARLOS TRISTÁN
MADRID

Ningún futbolista es inmune al mal trago de una lesión. Las dolencias físicas son intrínsecas al deporte de élite, infortunios que un profesional sabe que tendrá que afrontar en algún momento de su carrera. Ni los avances médicos ni la mejora de los sistemas de entrenamiento ni el mayor conocimiento del cuerpo de los deportistas han erradicado estos traspiés, a veces influenciados por elementos psicológicos que escapan al control. Y si no que se lo digan a Hazard, que está viviendo un calvario desde su fichaje por el Real Madrid pese a que él, en el pasado, nunca fue un jugador propenso a caer lesionado.

Para arrojar un poco de luz sobre el asunto, Luis Casais, doctor en Ciencias del Deporte, explica la relación que hay entre la mente y las dolencias físicas: «Las lesiones tienen una explicación multifactorial, y los factores psicológicos son parte de este cóctel. Asumimos que casi nunca actúan como causa principal, sino que suelen ser mediadores indirectos. Hay varios aspectos psicológicos que pueden considerarse. El más reconocido y estudiado es el estrés, que en exceso provoca una respuesta física. Es importante señalar que, directamente, no provoca lesiones, pero hay jugadores que no son capaces de manejarlo adecuadamente, entran en tensión, y ahí puede ser un "coayudante" para una lesión».

Alguien que trabaja esta cuestión sobre el terreno es Mario Fernández, preparador físico con una extensa trayectoria en la élite: «La fatiga fisiológica se puede controlar, pero la fatiga del sistema nervioso central no. Un jugador puede estar en infradisposición y que nadie, ni siquiera él, lo sepa. Es muy complejo de afrontar, dado que el sistema nervioso central influye en el resto de sistemas. Cuando alguien tiene miedo, estrés o se pone nervioso, se tensiona, el corazón le va más rápido y aumenta su presión arterial, por lo que se produce un mayor gasto de energía. Y cuando llega el partido y la necesitas, no la tienes, lo que se traduce en un aumento del riesgo de lesión».

En otras palabras, el cerebro zancadillea al futbolista, pudiendo incluso mandarle a la enfermería en repetidas ocasiones como le pasó a Robben, Kaká, Bale, Dembélé, Vitolo o al propio Hazard. «Hay jugadores que tienen una responsabilidad añadida por lo que han costado, lo que se espera de ellos o porque tras varias lesiones no logran recuperarse. Todo eso les pasa factura», dice Fernández. El caso de Hazard recuerda al de otros madridistas en el pasado, aunque Fernández cree que no tiene que ver con el club blanco: «No es culpa del Real Madrid, que seguro que tiene a los mejores profesionales. A Robben le pasaba algo parecido hasta que se fue. Es por lo que le provocaba Madrid, sus miedos y su construcción personal. En Múnich, donde estaba más tranquilo, le dejó de pasar. Si estás en casa, con tu familia y eres feliz, contribuye a que estés mejor. Pero si estás solo y tienes unos hábitos de vida peores, afecta a tu rendimiento. Puede ser el caso de Hazard, con una cultura anglosajona que se aleja de la nuestra. Todo afecta. Los futbolistas son personas rodeadas de estímulos, muchos de ellos negativos, que afectan al sistema nervioso y todo lo dicho anteriormente», señala.

Trabajar la mente

Lorena Cos es psicóloga deportiva y aporta algunas claves más: «La preparación física es importante, pero la mental también. El estrés puede influir en la vulnerabilidad integral del deportista y, como todos sabemos, los profesionales están expuestos a una gran exigencia que si se convierte en presión puede ser una amenaza. Las emociones pueden influir en las lesiones. Cuando el jugador se encuentra mal psicológicamente, su rendimiento desciende y aumenta el riesgo de una lesión muscular». Cos, al igual que Casais y Fernández, señala al estrés: «Tiene un origen psicológico, pero su impacto es psicofísico. Cuando un deportista para por estrés, lo primero que se encuentra es una excesiva tensión muscular, y eso genera más probabilidad de que se pueda contracturar. También identificamos que disminuye la atención y la concentración, por lo que es fácil que observemos más despistes que pueden terminar en caídas».

En cuanto a las recaídas, hay otros factores que influyen en ellas, fruto precisamente del miedo a volver a lesionarse. De nuevo, el cerebro en acción. «En ocasiones se produce una situación contraproducente cuando un jugador intenta proteger una zona y se acaba lesionando de otra. Esto sucede porque cambia sus esquemas corporales: en carrera, en zancada, los movimientos... De manera más o menos violenta, hace una serie de compensaciones de prevención que terminan sobrecargando otra zona y produciendo una lesión», explica Fernández. Abandonar la enfermería, por tanto, no es sinónimo de haberse recuperado, ya que puede haber secuelas psicológicas: «La reincorporación es un momento crítico porque la situación genera mucha incertidumbre por las expectativas del implicado y su entorno. Aparecen dudas respecto al rendimiento y el miedo a una futura recaída», señala Cos. Por eso, en su opinión, «ha de ser algo progresivo para ir recuperando sensaciones y fortaleciendo su autoconfianza».

> ***Recaídas***
> *Intentar proteger una zona del cuerpo por miedo a recaer puede provocar la lesión de otra distinta*

Finalmente, Casais incide en lo esencial que es llevar una vida sana: «Alimentarse, dormir y descansar como exige una vida profesional, y realizar los trabajos preventivos e individuales necesarios para reforzar una zona». Fernández termina recalcando lo dicho al inicio: nadie está exento de lesionarse. «El jugador debe saber que se puede lesionar, es algo habitual y normal para cualquiera. Se tiene que relajar, y luego, preparar al organismo para que eso no se produzca. Es tarea del entrenador, su familia, el psicólogo deportivo... Hay muchas acciones para evitarlo».

Dembélé se ha lesionado diez veces y se ha perdido el 42,5% de partidos

Bale, otro de los señalados por el infortunio, se lesionó 28 veces y se perdió un 26% de partidos con el Real Madrid

35
partidos
ha disputado desde hace año y medio, 22 en la temporada pasada y 13 en la actual

43
sin jugar
Se ha perdido el 55 por ciento de los encuentros oficiales del Real Madrid desde agosto de 2019

0
completos
No ha terminado ninguno de los 13 partidos jugados en esta campaña. Evita llegar al minuto 70

REUTERS

REUTERS

Hazard se rompe por décima vez

▸ Tras cuatro partidos, una lesión en la pierna izquierda le deja otro mes de baja

TOMÁS GONZÁLEZ-MARTÍN
MADRID

Es un caso difícil de superar. Su cuerpo se ha convertido en una rotura crónica que es tanto física como mental. Juega con miedo a romperse, sin arriesgar, carga el peso en la pierna contraria a la que sufrió la última lesión y el resultado es que la que soporta ese exceso se rompe tres semanas después. Esa es la triste vida profesional de Eden Hazard. Hace dos meses fue una dolencia en el recto anterior de la pierna derecha. Ahora se ha destrozado el recto de la izquierda. El caso es que siempre acaba visitando a los médicos para ser baja, para quedarse sin jugar, en el ostracismo por la pérdida de protagonismo absoluto. Es una pena para un futbolista de su nivel.

Ha durado cuatro partidos, que nunca jugó completos, y vuelta al dique seco. Es muy duro y lo peor es que no tiene visos de cambiar. Desde que Meunier (PSG) le rompió el peroné en noviembre de 2019, su cuerpo no aguanta. Sufrió posteriormente otra fisura en el mismo hueso y luego fue su cuerpo el que pagó esas dos graves lesiones. Suma ocho dolencias musculares. Sus músculos se descompensan. Y el terror psicológico a volver a caer hace el resto. Esta destrozado su físico y su cabeza, harto de no poder rendir.

Su ecosistema está alterado y no sabe qué hacer ya. Solo ha disputado 35 partidos en dieciocho meses y se ha perdido 43. Esta temporada ha participado en trece encuentros, con tres goles y una asistencia. Es su décima lesión en año y medio. Preocupante. Desesperante. El Real Madrid abonó 150 millones por él, con bonus y variables, y no funciona por unas circunstancias difíciles de calibrar para los médicos.

Debilidad

La rotura frena una pequeña evolución de cuatro encuentros en los que anotó un tanto y solo jugó bien unos minutos en Mendizorroza. No se ve bien y no arriesga en el césped. El dato que desvelaba su calidad de gran futbolista en el Chelsea es que lideraba al equipo en el campo. Ahora, en el conjunto blanco no encara, no pide la pelota, la coge y la suelta rápido. No ejerce de jefe del ataque, de creador de jugadas. No funciona porque se siente débil y cuando fuerza un poco se rompe. Diez lesiones, diez.

El belga ya avisó de su estado el martes, cuando se quedó en el gimnasio porque acusaba «fatiga muscular». Ayer volvió a saltar a la hierba de Valdebebas para entrenarse con sus compañeros. Todo parecía bien, pero avanzada la sesión sintió un pinchazo y Hazard adujo que debía pasar pruebas médicas. Los doctores, el jugador, todos se lo temían. La ecografía delató la rotura. Será baja durante un periodo que puede oscilar entre las cuatro y las seis semanas (en sus últimas dos dolencias faltó 27 y 30 días). Se pierde la Champions y el derbi del 7 de marzo en el Metropolitano. Su carrera se ha transformado en una derrota física continua.