

Prevención de lesiones del LCA en mujeres jóvenes



PRESENTED BY  Sutter Health

Consejos para dentro y fuera del campo

Las atletas jóvenes están sufriendo más lesiones del ligamento cruzado anterior (LCA). Solo en la última década, los desgarros del LCA han aumentado un 12 %, y las mujeres tienen entre cuatro y seis veces más probabilidad de sufrir una lesión de LCA que los hombres. Por suerte, hay maneras de reducir el riesgo.

¿Por qué las lesiones del LCA son más comunes en las mujeres?

- **Hormonas y flexibilidad** — Las hormonas femeninas, como el estrógeno, aumentan la flexibilidad de los ligamentos.
- **Alineación de la rodilla** — Las rodillas de las mujeres suelen tener una inclinación hacia adentro, lo que aumenta la tensión sobre el LCA.
- **Desequilibrio muscular** — Las mujeres dependen más de los cuádriceps, lo que puede ejercer más presión sobre las rodillas.
- **Canal del LCA más estrecho** — El canal del LCA, o escotadura intercondílea, es más estrecho en las mujeres, lo que reduce la tolerancia al estrés.

¿Se pueden prevenir las lesiones del LCA?

Tanto los padres como los entrenadores y las propias jugadoras pueden reducir el riesgo de sufrir una lesión del LCA.

- **Hidratación y alimentación balanceada** — La hidratación mantiene la flexibilidad y una dieta equilibrada ayuda a las atletas a desarrollar fuerza.
- **Ejercicios con banda elástica circular** — Estos ejercicios de bajo impacto pueden adaptarse para fortalecer los músculos alrededor de la rodilla y aumentar la flexibilidad.
- **Practicar diferentes deportes** — Las atletas que practican varios deportes desde temprana edad reducen su riesgo general de sufrir muchas lesiones deportivas.
- **Calentamiento y enfriamiento** — Las atletas de todas las edades deben calentar antes y estirar después de entrenamientos y competencias.



**Sutter
Health**



Tiempos de recuperación de una rotura del LCA

Una rotura del ligamento cruzado anterior no se cura de la noche a la mañana. Requiere tiempo, fuerza y un equipo de atención en el que pueda confiar. Si tiene una rotura del LCA, estos son los tiempos estimados:

- **9 a 12 meses** — Con una rotura del LCA, le llevará casi un año volver al campo. Y lo más probable es que cuando regrese su rendimiento todavía no esté al 100%.
- **12 a 18 meses** — Una vez que el médico la autorice a jugar, deberá enfocarse en recuperar su fuerza, equilibrio y confianza. Recuperar el nivel que tenía antes de la lesión le llevará tiempo.
- **A partir de los 18 meses** — Tiene una alta probabilidad de regresar a su nivel de rendimiento anterior. De hecho, incluso después de una lesión del LCA, puede superar su rendimiento previo y alcanzar nuevas metas.

¿Sabía que...?

La mayoría de los equipos profesionales de fútbol femenino tienen al menos una jugadora que sufrió una lesión grave del LCA y logró volver a jugar a un alto nivel.

Atención ortopédica pediátrica

En Sutter, usted tiene todo un equipo de pediatría a su lado. Desde el diagnóstico hasta la recuperación, apoyamos a niños, adolescentes y a su familia.

Vea todo lo que podemos hacer en sutterhealth.org/kids-ortho

