

# Tratar lesiones deportivas desde la experiencia

## De atleta a traumatólogo deportivo: ¿qué relación hay entre sus dos grandes pasiones?

El deporte lleva las capacidades físicas pero también mentales al límite, y mi interés por la Medicina nace de conocer mejor la “máquina humana”.

Fui atleta antes que médico y, de hecho, sigo haciendo atletismo actualmente con mi club TCR TEAM. Además, soy entrenador de este deporte y he entrenado en estos años a algunos atletas de alto nivel, como el caso de la actual maratoniana Azucena Díaz.

## ¿Qué le ha llevado a especializarse en Traumatología deportiva y en las lesiones de las extremidades inferiores?

La Medicina y Traumatología Deportiva surgió para poder ayudar a los deportistas a superar sus lesiones. Esta especialidad tiene que dar buenas soluciones con rapidez. Muchos de los avances en este campo surgen de las necesidades que tienen los deportistas que llevan su cuerpo al límite...

Me especialicé en las lesiones de las extremidades inferiores (en concreto las del tendón de Aquiles) porque es la



El Dr. David López Capapé tiene una trayectoria profesional íntimamente ligada al deporte, y compagina la medicina con la práctica del atletismo y como entrenador

región que más sufre en el atletismo, y como practicante de este deporte, yo he padecido diferentes lesiones en esta zona. Además, la formación convencional de Traumatología Hospitalaria queda un poco limitada para algunas lesiones que vemos más habitualmente en Traumatología, sin duda porque en dicho ámbito se debe dar prioridad a otras patologías como las fracturas traumáticas y la cirugía protésica.

En Traumatología debemos dar soluciones a lesiones articulares, musculares y tendinosas que, aunque no sean muy graves, sí son un problema importante para quien las padece, sea profesional o no.

## ¿Hay algún factor de fondo en común en todas las lesiones?

Fuera del accidente deportivo traumático, como la caída en bici o un golpe con un contrario, la mayor parte de las lesiones deportivas se producen por lo que llamamos sobrecarga, “OVERUSE” en anglosajón; es decir, la repetición de un gesto, de una zancada, de un salto, etc., acaba provocando lesiones que se hacen crónicas o muy limitantes. Esto sucede mucho en tendones (tendino-

patías) pero también, por ejemplo, en el hueso (fracturas de estrés). Tanto el deportista como su equipo deben darse cuenta del papel de la prevención, que como en toda patología, es la mejor medicina.

## ¿Qué puede hacer un deportista profesional para evitar lesiones?

Cuando competía como deportista no era consciente de todas estas cosas. De hecho, la mayoría de jóvenes deportistas y sus entrenadores no se dan cuenta de que en las lesiones hay que trabajar la prevención, y que el desequilibrio entre las cargas de entrenamiento y competición y las medidas de recuperación (así como el entrenamiento invisible: descanso, alimentación, suplementación, etc.), es el causante de la lesión, y no la mala suerte (fuera de un accidente fortuito).

El deportista y su entrenador deben trabajar con un equipo médico y de fisioterapia especializado, además de consultar tempranamente ante cualquier dolor que pueda suponer una señal de alarma.

## ¿Qué metodología diferencia a BiClínic de otros centros médicos de Traumatología y Fisioterapia deportivas?

Lo que hemos buscado precisamente es un trabajo en el que de verdad exista la colaboración estrecha y de confianza entre el médico y el fisioterapeuta. En mi caso, además, colaboro con muchos fisioterapeutas con los que comento sus pacientes. Esto, que puede parecer obvio, no sucede con frecuencia en ámbitos de trabajo saturados.

bitos de trabajo saturados.

En BiClínic ofrecemos una consulta sin espera, con un tiempo de atención adecuado, un diagnóstico rápido y un tratamiento inmediato, sea cual sea, desde la recomendación al entrenador, la fisioterapia, la readaptación, la infiltración (corticoides, ácido hialurónico, PRP), o incluso la cirugía (opero en la Clínica Cemtro de Madrid, todo un referente en mi especialidad).

En cuanto a la Fisioterapia, tanto en la consulta de Madrid como en la de Valencia trabajamos con técnicas tradicionales manuales, miofasciales, y también tenemos tecnología de gran utilidad, como Human Tecar, Ondas de choque y Láser de alta potencia. En Madrid, además, realizamos reconocimiento médico con prueba de esfuerzo, importantísimo para todo deportista, especialmente a partir de los 35 años.

## ¿Por qué un deportista le escoge a usted como su médico y no a otro profesional?

El boca a boca, las redes sociales, el hecho que sepan que tienes una visión en la que es muy importante que el deportista siga practicando su deporte, sea profesional o recreativo. De hecho, los deportistas aficionados cuando no pueden practicar su deporte sufren un gran estrés, incluso mayor que los profesionales, pues es su válvula de escape.

En BiClínic tratamos igual a deportistas de élite, a jóvenes que se inician y a veteranos. Siempre con tratamientos individualizados, personalizados.

Creo que el hecho de llevar años viviendo el deporte y tratando con este perfil me ayuda a empatizar más, a entender mejor y, gracias a la experiencia, a plantear soluciones a las lesiones.

A nivel personal, me tomo como médico muchos casos como un reto. No hay nada que me dé más satisfacción que ver a los pacientes retomar con éxito su actividad deportiva.

**Dr. David López Capapé**

BiClínic

Av/ Donostiarra, 2

Madrid

Tel. 912053776

[www.biclinic.com](http://www.biclinic.com)



La actividad de consulta del doctor Capapé se diversifica en varios centros, siendo la cirugía en la clínica Cemtro de Madrid