

La medicina regenerativa, una nueva esperanza para las lesiones deportivas

- Los días 8, 9 y 10 de marzo la Sede del Comité Olímpico Español (Madrid) ha acogido el III Congreso Articulando el Deporte, convirtiéndose en el epicentro de la buena práctica deportiva.
- El Congreso Articulando el Deporte, centrado en salud articular y medicina deportiva, ha contado con algunos de los mejores expertos en medicina deportiva de nuestro país.
- El alto nivel de entrenamiento en los deportes de competición es el principal causante de lesiones y, por consiguiente, uno de los mayores factores de riesgo de padecer artrosis prematura.

Barcelona, 15 de marzo de 2023

La Osteoarthritis Foundation International (OAFI), la Fundación y Servicios Médicos del Atlético de Madrid y el Comité Olímpico Español (COE) organizaron los días 8, 9 y 10 de marzo el III Congreso Articulando el Deporte, con el objetivo de promover una práctica deportiva óptima y segura, cuidando las articulaciones y previniendo la aparición de futuras lesiones. Celebrado en las instalaciones del COE, contó con la presencia de reconocidos profesionales del mundo de la medicina (traumatología, reumatología, medicina del deporte), fisioterapia y nutrición deportiva... entre otros, junto a deportistas de primer nivel.

La práctica deportiva: ¿problema o solución?

Existe un consenso sobre que la actividad física, realizada periódicamente y con moderación, es beneficiosa para todas las edades. No obstante, cuando se entrena con alta intensidad empiezan los riesgos. Los deportes de alta competición comportan un **riesgo mayor de artrosis y condropatías de cadera y rodilla**. Por ejemplo, en España se calcula que los futbolistas de élite presentan un **15,5% más de casos de artrosis de rodilla** frente al 3% de los no profesionales.

El fútbol es, precisamente, **el mayor causante de lesiones en nuestro país (25,6%)**, seguido por el atletismo, el fútbol sala y el baloncesto. Además, tras una lesión importante solamente el **65% de los pacientes vuelve al deporte previo** y solo el **55% compite de nuevo antes de los dos años**. Asimismo, se estima que un **30% de los deportistas de élite** llegará a sufrir artrosis.

La tercera edición de Articulando El Deporte, la búsqueda de la solución

OAFI, el Comité Olímpico Español y la Fundación y los Servicios Médicos del Atlético de Madrid han vuelto con una nueva edición de Articulando el Deporte, en la que se puso el foco en la importancia de llevar a cabo un deporte saludable y seguro, promoviendo la prevención de lesiones e informando sobre las últimas alternativas terapéuticas para tratarlas.

Tal y como declara el Dr. Josep Vergés, presidente de OAFI, "hay una labor divulgativa muy importante para explicar que la práctica deportiva es saludable pero que los excesos son muy malos para las articulaciones. Queda mucho trabajo por hacer respecto a la información, educación y prevención."

En este sentido, **#ARTICULANDO23** contó con 29 ponencias dedicadas a la medicina deportiva, la traumatología, la nutrición, la medicina regenerativa y la farmacología a cargo de expertos como el **Dr. Pedro Guillén**, presidente de la Clínica CEMTRO, **el Dr. Ramón Cugat**, presidente de la Fundación García Cugat, **el Dr. Pedro Ripoll**, director de Ripoll y de Prado, **el Dr. Josep Maria Vilarrubias**, fundador del servicio de traumatología Dexeus, la **Dra. Sol Ruiz** (AEMPS), **Jennifer Pareja**, waterpolista, **Chuso García Bragado**, marchador olímpico y **el Dr. Mikel Sánchez**, director científico y médico de UCA.

La prevención fue uno de los conceptos protagonistas de #ARTICULANDO23: ponentes y asistentes coincidieron en la importancia de llevar a cabo un trabajo conjunto entre profesionales sanitarios y deportistas en la prevención y tratamiento de estas patologías.

La **Dra. Ana de la Torre**, presidenta de AEMEF, puntualizó que las mujeres, a causa de su morfología y cambios hormonales tienen más predisposición a sufrir más lesiones, como las roturas de ligamento cruzado que son **8 veces más habituales en fútbol femenino**. Por ello, remarcó la importancia de ajustar los entrenamientos al ciclo menstrual para reducir este impacto.

El **Dr. David Poyatos**, área molecular en Laboratorio Echevarne, agregó la necesidad de adoptar hábitos nutricionales saludables que cuiden de nuestra microbiota, dado que esta puede mejorar el metabolismo energético y mitigar la inflamación, retrasando la fatiga posterior al ejercicio y facilitando la recuperación muscular.

No faltaron las últimas novedades en medicina regenerativa, que se postula como una gran aliada para el tratamiento de lesiones de gran impacto. La **Dra. Almudena Fernández**, Centro Olimpia Quirón Salud, fue la encargada de traer la **ortobiología** a #ARTICULANDO23, una rama de la ciencia que investiga y desarrolla materiales y sustancias para acelerar y mejorar la curación de lesiones de huesos, músculos, tendones y ligamentos. Técnicas como los PRPs han demostrado ser una alternativa eficaz y segura en la mejora del dolor en lesiones de codo a medio-largo plazo, aunque, tal y como declaraba la Dra. Fernández “aún son necesarios más estudios que comprueben su eficacia”.

También la deshabituación tabáquica tuvo su espacio, a cargo de la **Dra. Marisa Romero**, especialista en este campo, que recordó los efectos nocivos del tabaco en la práctica deportiva, siendo el causante de mayor fatiga muscular, aumento de la tensión arterial y reducción de la capacidad aeróbica, ya que reduce nuestros niveles de oxígeno. En este sentido, la Dra. Romero recordó el papel clave de la Atención Primaria en ofrecer alternativas para poder dejar de fumar.

#ARTICULANDO23 también contó con momentos entrañables como la presentación de la nueva edición de las Becas García Bragado – OAFI – Kern Pharma, a cargo de **Chuso García Bragado**, que promueven el deporte saludable entre jóvenes promesas del atletismo o la presentación de LaLiga Genuine, a través de la Fundación LaLiga, que normaliza la práctica de fútbol en equipos formados por personas con discapacidad intelectual.

Finalmente, Articulando el Deporte se sumó a las reivindicaciones del 8M con la mesa redonda “Deporte y mujer: igualdad y éxito deportivo”, con la que se habló de equidad deportiva, los éxitos que se han conseguido en deporte de competición femenino y las acciones que quedan por hacer en este ámbito, con ponentes como **Jennifer Pareja**, waterpolista olímpica y directora general de la Asociación Deporte Olímpico, **Lola Romero**, directora general del Atlético de Madrid Femenino, **Ana Calderón**, presidenta de Las Mujeres Nos Movemos y **Alicia Martín**, directora general de deportes del Ayuntamiento de Madrid.

Acabado el congreso, los Dres. Vergés y Villalón, presidente de OAFI y jefe de los Servicios Médicos del Atlético de Madrid respectivamente, recibieron un reconocimiento por parte del Comité Olímpico Español, a manos de Alejandro Blanco, su presidente, por la exitosa organización de esta tercera edición.

La edición online de #ARTICULANDO23

Todas las ponencias y actividades llevadas a cabo durante la III Edición de Articulando el Deporte serán retransmitidas íntegramente por el canal de YouTube de OAFI a partir del **3 de abril**. De esta manera, la Fundación OAFI, la Fundación y Servicios Médicos del Atlético de Madrid y el Comité Olímpico Español ponen a disposición del público general todas las ponencias llevadas a cabo durante las tres jornadas.

Sobre OAFI

Osteoarthritis Foundation International (OAFI) es la primera y única fundación, sin ánimo de lucro, dirigida de manera exclusiva a personas con artrosis a nivel mundial. Desde 2016 lidera la lucha contra la artrosis promoviendo la educación, prevención, tratamiento e investigación de todo aquello relacionado con la salud articular y ofreciendo soluciones a las personas que sufren esta enfermedad.

15 de marzo de 2023

Para más información:

Cristina Nova González

Departamento de Comunicación

(+34) 931 594 015

(+34) 602 25 22 79

comunicacion@oafifoundation.com

oafifoundation.com

Oriol Agramunt

Departamento de Comunicación

(+34) 931 594 015

(+34) 602 25 22 79

audiovisual@oafifoundation.com

oafifoundation.com

Osteoarthritis Foundation International

C/Tuset 19, 3º-2ª

08006 Barcelona

oafifoundation.com



@OAFIFoundation