

PSICOLOGÍA Y DEPORTES

Miedos, ansiedades y frustraciones: el efecto “psi” de las lesiones deportivas

Hoy empieza la Copa Davis, el 9 de junio el Mundial de Alemania; y lo que no se acaba nunca son las lesiones. Las presiones son tantas que no hay cuerpo que aguante. Los especialistas sugieren prestar atención al costado psicológico de las lesiones.

Por **Carla Barbuto**. De la redacción de Clarín.com
carlab@claringlobal.com.ar

En un año de desafíos deportivos al por mayor –[Mundial de Fútbol en Alemania](#), [de básquet](#) en Japón y la siempre esquiva [Copa Davis](#) entre otros–, las lesiones de los protagonistas preocupan y mucho. Jugadores, fanáticos y sponsors millonarios siguen de cerca cada baja. De hecho, la convocatoria a la Davis y los nubarrones que ensombrecen la lista de [José Pekerman](#) mucho dependen de este asunto. Pero, ¿por qué hay tantas lesiones? ¿Siempre son razones físicas o también hay un componente psicológico?

“El deporte impone una exigencia física y psicológica que recarga la mente y coloca el cuerpo allímite”, dice Héctor Ferrari, rector del [Instituto Universitario de Salud Mental](#) de la [Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires](#). Ferrari afirma que, **en situaciones de alta competencia, el deporte puede dejar de ser una actividad lúdica** y saludable para convertirse en un escenario fértil para problemas. Y ofrece una metáfora del universo tenístico: “(Gastón) [Gaudio](#) se la agarra con la raqueta, otros con el cuerpo”. Y no es casual que se detenga en el número ocho del mundo porque el “Gato” debió auto-excluirse de la Copa Davis por una lesión. “Jugar todo tan seguido cansa y **es complicado mantenerme mentalmente en una constante de un nivel tan bueno**. Ahora hay que seguir para adelante, porque esto recién empieza; estamos en el mes dos del año y aún quedan 10 para mejorar”, dice Gaudio explicando sus resultados.

Un informe de Ricardo Rubinstein y Federico Aberasturi, de la [Asociación Psicoanalítica Argentina](#), afianza la idea. “El temor, la ansiedad, la frustración, etc. –conscientes o inconscientes– así como la significación que adquiere cierto rival o cotejo, podrán variar el tono muscular produciendo hipo o hipertónías asincrónicas”, explica el informe. Dar el pase correcto o hacer el movimiento necesario puede complicarse cuando está implicada “el área de mayor fragilidad o disposición a la lesión”. Rubinstein tiene una posición tomada en el cruce de la psicología y el deporte: “Somos una unidad psicosomática, hay personas que manifiestan los conflictos en el cuerpo. No todos lo hacen, pero **los deportistas privilegian el cuerpo como medio de expresión**”, dice.

El tema resurge con cada nueva “baja” de los equipos y los números dan qué hablar. Según un estudio de la [Universidad de Virginia](#), cada año se producen **40 millones de lesiones** músculo-esqueléticas en los EE.UU, de las cuales **4 millones están relacionadas al mundo del deporte**. Ahora bien, ¿cuáles suelen ser las “áreas más frágiles” de los deportistas? “Alrededor del 95% de las lesiones deportivas se deben a traumatismos menores que afectan a los tejidos blandos (músculos, ligamentos, tendones) incluyendo: contusiones (moretones); esguinces y distensiones”, explica el informe, que detecta como zonas frágiles a tobillos, rodillas y muñecas. “Hay jugadores que siempre se lastiman en el mismo lugar”. Primero se descartan las condiciones somáticas y después hay que ver **para qué sirve lastimarse**”, dice Rubinstein.

Entre los abonados a esta lista de lesionados frecuentes (y en el mismo lugar) están, por ejemplo, Pablo Aimar y Javier Saviola, en el mundo del fútbol, y los tenistas [Marat Safin](#) y Rafael Nadal. En este último caso, su pie izquierdo no termina de recuperarse y eso le cuesta al número dos del mundo más de un paso al costado. Nadal arrastra esta lesión desde el [Masters Series de Madrid](#) en octubre pasado y se vio obligado a perderse también el codiciado torneo de Maestros, el mismo que ganó Nalbandian en Shanghai. “Mis médicos y yo hemos trabajado muy duro durante las últimas semanas para poder participar en el torneo de Madrás. Pero los médicos me han recomendado no jugar”, cuenta en su [sitio](#) (donde recibe muestras de “apoyo”).

Más allá de cada lesión en especial, desde hace bastante tiempo no son tema exclusivo de deportólogos o kinesiólogos, y estas cuestiones cada vez están más instaladas en el mundillo psi. Y, aunque ejemplos de lesiones “inoportunas” surgen a diario, lo cierto es que muchos recordarán la llamativa final argentina de [Roland Garros](#) de mayo de 2003. Por aquellos días, más de un profesional del diván puso el ojo en “Gato” Gaudio y [Guillermo Coria](#). “Tomaremos en consideración también el factor de los tiempos meta-psicológicos, como tiempo de mirar, de comprender y de concluir. Particularmente en el tenis, el tiempo de la definición provoca un resalto generalmente corporal, al modelo de los equivalentes somáticos de la angustia”, dice el informe de los especialistas de APA.

¿Cómo se sale de este laberinto? A la hora de encontrar explicaciones para calambres a destiempo o desgarros en momentos-clave, Rubinstein dice: “Nosotros planteamos la necesidad de abordar el campo del deportista en competencia incluyendo al equipo técnico; médico y a la familia”.