

---

---

**10.**  
**LESIONES MÁS FRECUENTES EN LOS DEPORTISTAS QUE  
PRACTICAN EL CANOTAJE Y LA VELA DE LA BASE NÁUTICA DE  
MATANZAS EN EL CURSO 2022 – 2023**  
**MOST FREQUENT INJURIES IN ATHLETES WHO PRACTICE BOATING AND  
SAILING AT THE MATANZAS NAUTICAL BASE IN THE 2022 – 2023 COURSE**

Dr. Amaury Hernández Castillo  
Centro Provincial de Medicina del Deporte  
<https://orcid.org/0009-0000-6387-1434>  
amauryhernandez680619@gmail.com

## **RESUMEN**

El canotaje y la vela son disciplinas acuáticas que, como consecuencia de realizar esa actividad física, cualquier deportista puede estar expuesto a sufrir una lesión deportiva. Es por ello que el objetivo del presente trabajo es: Determinar las lesiones más frecuentes en los deportistas que practican el canotaje y la vela de la Base Náutica de Matanzas en el curso 2022 – 2023. Como método de investigación fue utilizado el análisis de documentos, específicamente el procesamiento de las hojas de cargo del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas. Las lesiones que más padecieron los deportistas que practican canotaje fueron: el trauma rodilla derecha, seguido del trauma codo derecho, distensión muscular trapecio, trauma pierna derecha y tendinitis cuádriceps. En cuanto a los deportistas de vela fueron: el trauma codo derecho y la tendinitis de la rodilla izquierda.

**Palabras clave:** lesiones, canotaje, vela

## **Abstract**

Canoeing and sailing are aquatic disciplines that, as a consequence of performing this physical activity, any athlete may be exposed to suffering a sports injury. That is why the objective of this work is: Determine the most frequent injuries in athletes who practice canoeing and sailing at the Matanzas Nautical Base in the 2022 - 2023 academic year. Document analysis was used as a research method. specifically the processing of charge sheets from the Matanzas Provincial Sports Medicine Center. The injuries that athletes who practice canoeing suffered the most were: right knee trauma, followed by right elbow

---

---

trauma, trapezius muscle strain, right leg trauma, and quadriceps tendinitis. As for the sailing athletes, they were: right elbow trauma and left knee tendinitis.

**Keywords:** injuries, boating, sailing

## **INTRODUCCIÓN**

El canotaje y la vela son disciplinas acuáticas. Como consecuencia de realizar actividad física, cualquier deportista puede estar expuesto a sufrir una lesión deportiva. Los músculos y los ligamentos se lesionan cuando se someten a esfuerzos superiores a su capacidad. Las articulaciones son más propensas a sufrir lesiones cuando los músculos y los ligamentos que las soportan son débiles, así como cuando han sufrido un esguince. Los niños que comienzan a practicar deporte a una edad temprana, el riesgo de sufrir lesiones deportivas es mayor, sobre todo por sobrecarga. Este riesgo es especialmente elevado en los niños que participan en un solo deporte todo el año, que pasan de una temporada deportiva a la siguiente sin descanso, o en los que juegan en equipos de alto nivel. Algunos niños intentan jugar cuando están lesionados por temor a ser relegados del equipo. La especialización también puede hacer que los niños desarrollen en exceso solo un grupo de músculos, aumentando el riesgo de lesiones.

Al ser el canotaje un deporte en el cual los periodos de entrenamiento y las distancias recorridas son largas, trae aparejado un gran número de lesiones en los miembros superiores y columna lumbar, las cuales son de tipo músculo-tendinosas y producto de la sobrecarga, y sobreuso. Hay factores externos que pueden contribuir con la gestación de las lesiones como lo son los ambientales y la carga de entrenamiento.

El objetivo del presente trabajo es: Determinar las lesiones más frecuentes en los deportistas que practican el canotaje y la vela de la Base Náutica de Matanzas en el curso 2022 – 2023.

## **METODOLOGÍA**

El enfoque metodológico de la presente investigación es de tipo descriptivo y de corte transversal, ya que este estudio busca identificar y caracterizar las lesiones más frecuentes que padecen los deportistas que practican la vela y el canotaje.

Como método de investigación fue utilizado el análisis de documentos, específicamente el procesamiento de las hojas de cargo del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas.

---

---

En base a la información obtenida se realizó un análisis estadístico para procesar la información que incluye la sumatoria y el análisis porcentual.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (2021) plantea que la lesión deportiva se refiere a "los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, torceduras y fracturas por estrés. Este tema de salud se centra en los tipos de lesiones deportivas que afectan los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos."

La UIAA (International Climbing and Mountaineering Federation), citado por Facundo (2023) plantean que una lesión deportiva es "cualquier queja física producto de una fuerza externa o interna producida en la práctica deportiva".

Hay varios tipos diferentes de lesiones deportivas. Los síntomas que tenga y su tratamiento dependerán del tipo de lesión. La mayoría de las personas se recuperan y vuelven a sus actividades normales.

Las lesiones deportivas más comunes, según MedlinePlus (2020), son:

- Torceduras y distensiones
- Lesiones de rodilla
- Inflamación muscular
- Traumatismos en el tendón de Aquiles
- Dolor en el hueso de la tibia
- Lesiones del manguito rotatorio del hombro
- Fracturas (huesos rotos)
- Dislocaciones

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (2021) plantea que las lesiones deportivas frecuentes incluyen fracturas, dislocaciones, esguinces, distensiones, tendinitis o bursitis, las cuales se explican a continuación:

- **Fractura de hueso.** Una fractura es una ruptura en un hueso que puede ocurrir por una sola lesión rápida (conocida como fractura aguda), o por estrés repetido (conocida como fractura por estrés). La mayoría de las fracturas agudas son emergencias. Las fracturas en las placas de crecimiento pueden ocurrir en niños que todavía están en etapa de desarrollo.

- 
- **Dislocación.** Cuando los dos huesos que se juntan para formar una articulación se separan, se dice que la articulación está dislocada. Una dislocación es una lesión dolorosa y es más común en los hombros, los codos, los dedos, la rótula y la rodilla.
  - **Esguince.** Los esguinces son estiramientos o desgarros de los ligamentos, las bandas de tejido conectivo que unen el extremo de un hueso con otro. Los esguinces son más comunes en los tobillos, las rodillas y las muñecas.
  - **Desgarro.** Una distensión es una torsión, un tirón o un desgarro de un músculo o tendón, un cordón de tejido que conecta el músculo con el hueso. Las distensiones pueden ocurrir durante los deportes de contacto, pero también pueden ocurrir cuando se repite el mismo movimiento una y otra vez, como en el tenis o el golf.
  - **Tendinitis.** La tendinitis es la inflamación de un tendón, una banda flexible de tejido fibroso que conecta los músculos con los huesos. Es posible que una lesión repentina cause tendinitis, pero generalmente ocurre después de hacer el mismo movimiento una y otra vez. Las personas con ciertos oficios como carpinteros, jardineros, músicos, golfistas y tenistas tienen un mayor riesgo de tendinitis. A menudo afecta el hombro, el codo, la muñeca, la cadera, la rodilla o el tobillo.
  - **Bursitis.** La bursitis es la inflamación de la bursa, un pequeño saco lleno de líquido que actúa como un cojín entre un hueso y otras partes móviles, como los músculos, los tendones o la piel. La bursitis puede ser causada por un golpe o una caída, pero también puede ser el resultado de repetir el mismo movimiento muchas veces, como lanzar una pelota, arrodillarse sobre una superficie dura o apoyarse en los codos a menudo durante un largo período de tiempo. Por lo general, afecta los hombros, los codos, las caderas o las rodillas."

En general, según Liebert (2021) las lesiones deportivas se pueden dividir en cuatro categorías:

- Sobrecarga
- Trauma directo (por ejemplo, caídas y placajes)
- Fracturas y luxaciones
- Esguinces (lesiones de ligamentos) y roturas fibrilares (lesiones musculares)

---

---

Las lesiones deportivas pueden clasificarse en función de su localización anatómica, la edad y el sexo del deportista, el tipo y el mecanismo de producción. (traumatismo o uso excesivo), el momento en que se producen (competición o entrenamiento), su evolución, con contacto o sin contacto, y el grado de recurrencia. También es importante, al clasificar las lesiones, tener en cuenta la gravedad, el tejido afectado, los métodos de tratamiento y prevención, etc (Del Valle Soto, 2018, citado por Facundo, 2023).

La clasificación de las lesiones según su localización por Pluim et. al. (2009); Fuller (2006) Schoffl et. al. (2011), citados por Facundo (2023), la dividen en:

- Cabeza y cuello
- Miembro Superior
- Miembro Inferior
- Tronco

Existe dos tipos de lesiones deportivas, según Vázquez (2023):

- Lesiones agudas: Ocurren de repente cuando se está jugando o haciendo ejercicio.
- Lesiones crónicas: Ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo.

Las lesiones deportivas se clasifican en:

- "Lesiones musculares, el desgarro muscular es una de las lesiones más comunes que suele ocurrir durante la actividad física, puede ser similar al tirón pero con una mayor afectación que incrementa el dolor y aparece una hinchazón.
- Lesiones en los tendones, es el resultado de muchos desgarros pequeños en el tendón que ocurren durante un tiempo. La mayoría de las lesiones en los tendones ocurren cerca de las articulaciones, como el hombro, el codo, la rodilla y el tobillo.
- Lesiones de huesos, la fractura es la ruptura de un hueso, esta puede ser cuando se divide en dos o más partes, o cuando solo presenta una fisura, pero en cualquier caso presentan un dolor intenso y una deformación evidente.
- Lesiones de ligamentos, el esguince ocurre cuando se realiza un movimiento de la articulación más allá de lo normal, y se provoca un estiramiento o desgarro de

---

---

ligamentos, se presenta dolor, hinchazón y pérdida de fuerzas, en ocasiones es confundido con una fractura.

- Lesiones en las articulaciones, la luxación se produce por una flexión que va más allá de los límites normales o por recibir un golpe directo en la articulación, provocando que las superficies articulares quedan separadas y exista un desgarro o rotura de ligamentos." (Vázquez, 2023)

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (2021) explica que cualquiera puede sufrir una lesión deportiva. Los factores de riesgo que incluyen son:

- No utilizar las técnicas de ejercicio correctas.
- Entrenar con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo.
- Cambiar la intensidad de la actividad física demasiado rápido.
- Practicar el mismo deporte todo el año.
- Correr o saltar sobre superficies duras.
- Usar zapatos que no tienen suficiente soporte.
- No llevar el equipo adecuado.
- Haber tenido una lesión previa.
- Tener poca flexibilidad.
- Tomar ciertos medicamentos.

El tipo de lesión que un deportista puede tener depende del tipo de actividad en la que participa, su edad y su sexo.

Además plantea que los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- dolor intenso y repentino;
- moretones o hinchazón extrema;
- no poder poner peso sobre una pierna, rodilla, tobillo o pie;
- no poder mover una articulación normalmente;
- debilidad extrema de una extremidad lesionada;
- un hueso o articulación que parece estar fuera de lugar.

Los síntomas de una lesión crónica debido al uso excesivo incluyen:

- dolor cuando se juega o se hace ejercicio;

- hinchazón y dolor leve constante cuando descansa.

Plaza (2022) explica que lesiones agudas más frecuentes en los deportes de vela son las contusiones, esguinces y heridas en extremidades y el mecanismo de lesión que más se repite son las caídas y los impactos contra el barco o la tabla. El daño lumbar encabeza las lesiones producidas en el deporte de la vela.

Vaz (2013) plantea que entre las lesiones traumáticas /agudas en vela se tienen:

- heridas inciso contusas
- abrasiones
- contusiones
- roturas musculares, ligamentosas
- fracturas óseas

Lesiones no traumáticas / crónicas:

Lesiones por sobrecarga:

- síndrome femoro-patelar (condropatía rotuliana)
- columna: cervicalgias / lumbalgias
- inestabilidad glenohumeral
- tenosinovitis extensores dedos del pie
- síndrome compartimental antebrazos
- tenosinovitis de de quervain

Posibles factores implicados en las lesiones por sobrecarga:

- biomecánica del gesto deportivo
- características antropométricas
- inadecuado desarrollo capacidades físicas

### Análisis de los resultados de las lesiones más frecuentes de los deportistas que practican el canotaje

Tabla 1. Lesiones de los deportistas que practican el canotaje en la Base Náutica de Matanzas en el curso 2022 – 2023.

Lesiones en el	Cantidad	Femenino	Masculino	Escolares 12 – 14	Juveniles 15 – 18	EPG	EPE	EPC	EC Junio
----------------	----------	----------	-----------	-------------------	-------------------	-----	-----	-----	----------

Canotaje	de deportistas			años	años	Sept. - Nov.	Dic. - Ene	Marzo - Mayo	
Tendinitis muñeca izquierda	2	2	-	2	-	-	-	2	-
Trauma codo derecho	3	2	1	2	1	2	-	-	1
Lesión muscular hombro derecho	2	2	-	2	-	-	-	2	-
Bursitis hombro izquierdo	2	2	-	2	-	-	-	2	-
Bursitis hombro derecho	1	1	-	-	1	-	1	-	-
Contusión hombro derecho	1	-	1	1	-	-	-	1	-
Contractura muscular hombro derecho	1	-	1	1	-	1	-	-	-
Contractura muscular espalda	1	-	1	1	-	1	-	-	-
Osteocondritis	1	-	1	1	-	-	-	1	-
Trauma torácico	1	-	1	1	-	-	-	1	-
Lumbalgia de esfuerzo	1	1	-	-	1	-	-	1	-
Lumbalgia aguda	2	-	2	-	2	-	-	2	-
Distensión muscular dorsal ancho	2	-	2	-	2	1	1	-	-
Distensión muscular trapecio	3	3	-	3	-	2	1	-	-
Distensión muscular espalda	1	-	1	1	-	1	-	-	-
Trauma rodilla derecha	4	1	3	1	3	1	1	1	1
Tendinitis rotuliana rodilla derecha	1	1	-	1	-	1	-	-	-
Trauma rodilla izquierda	1	-	1	-	1	-	-	1	-
Trauma pierna derecha	3	-	3	3	-	1	1	1	-
Tendinitis cuádriceps	3	3	-	-	3	1	2	-	-

<b>Esguince izquierdo</b>	<b>pie</b>	1	-	1	1	-	-	1	-	-
<b>Contractura muscular derecha</b>	<b>pierna</b>	1	-	1	1	-	1	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>38</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>2</b>

Leyenda:

EPG: Etapa de Preparación General

EPE: Etapa de Preparación Especial

EPC: Etapa Pre Competitiva

EC: Etapa Competitiva

Fuente. Elaboración propia

El análisis de los datos obtenidos, mostró una alta incidencia de lesiones en los deportistas que practican el canotaje, para un total de 38 lesiones, de ellos:

- el 47.4% son del sexo femenino y el 52.6% del masculino
- el 63.2% les pertenece a los escolares y el 36.8% a los juveniles
- el 34.2% de las lesiones ocurrieron en la Etapa de Preparación General, el 21.05% en la Etapa de Preparación Especial, el 39.5% en la Etapa Pre Competitiva y sólo un 5.2% en la competitiva.

Las lesiones que más padecieron los deportistas que practican canotaje fueron: el trauma rodilla derecha en un 10.5%, seguido del trauma codo derecho, distensión muscular trapecio, trauma pierna derecha y tendinitis cuádriceps, estos últimos corresponden al 31.6% de las lesiones.

De ellos 24, para un 63.2% tienen lugar en los miembros superiores, de los cuales las zonas anatómicas más afectadas, fueron los antebrazos con 13.6% y hombros 18.4%, seguidos por la columna lumbar y el tórax en un 31.6% y 14, para un 36.8% en los miembros inferiores.

### Análisis de los resultados de las lesiones más frecuentes de los deportistas que practican la vela

Tabla 2. Lesiones de los deportistas que practican la vela en la Base Náutica de Matanzas en el curso 2022 – 2023.

Lesiones en la Vela	Cantidad de deportistas	Femenino	Masculino	Escolares 12 – 14 años	Juveniles 15 – 18 años	EPG Sept. – Nov.	EPE Dic. – Ene	EPC Marzo - Mayo	EC Junio
<b>Esguince muñeca derecha</b>	1	1	-	1	-	-	-	1	1

Trauma simple de la cara	1	-	1	1	-	-	1	-	-
Trauma codo derecho	5	2	3	3	2	2	1	2	-
Tendinitis hombro derecho	1	-	1	1	-	-	-	1	1
Trauma simple hombro derecho	2	1	1	2	-	-	1	-	1
Trauma brazo derecho	1	1	-	1	-	1	-	-	-
Trauma rodilla derecha	2	1	1	1	1	-	-	2	-
Tendinitis rotuliana rodilla derecha	1	-	1	1	-	1	-	-	-
Tendinitis rodilla izquierda	4	3	1	1	3	1	1	2	-
Trauma rodilla izquierda	1	1	-	-	1	-	1	-	-
Trauma pierna derecha	1	-	1	-	1	1	-	-	-
Trauma simple pie izquierdo	2	-	2	2	-	1	1	-	-
Tendinitis cuádriceps	2	2	-	1	1	-	1	1	-
Fractura 1er dedo MSI	1	-	1	-	1	1	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>3</b>

Leyenda:

EPG: Etapa de Preparación General

EPE: Etapa de Preparación Especial

EPC: Etapa Pre Competitiva

EC: Etapa Competitiva

Fuente. Elaboración propia

El análisis de los datos obtenidos, mostró una alta incidencia de lesiones en los deportistas que practican la vela, para un total de 25 lesiones, de ellos:

- el 48% son del sexo femenino y el 52% del masculino
- el 60% les pertenece a los escolares y el 40% a los juveniles
- el 32% de las lesiones ocurrieron en la Etapa de Preparación General, el 28% en la Etapa de Preparación Especial, el 36% en la Etapa Pre Competitiva y sólo un 12% en la competitiva.

---

---

Las lesiones que más padecieron los deportistas que practican la vela fueron: el trauma codo derecho en un 20%, seguido de la tendinitis de la rodilla izquierda en un 16%.

De ellos 11, para un 44% tienen lugar en los miembros superiores, de los cuales las zonas anatómicas más afectadas, fueron el codo con 20% y hombros 12%, seguidos por la columna lumbar y el tórax en un 31.6% y 14, para un 36.8% en los miembros inferiores.

## **CONCLUSIONES**

Las lesiones que más padecieron los deportistas que practican canotaje fueron: el trauma rodilla derecha en un 10.5%, seguido del trauma codo derecho, distensión muscular trapecio, trauma pierna derecha y tendinitis cuádriceps, estos últimos corresponden al 31.6% de las lesiones.

Las lesiones que más padecieron los deportistas que practican la vela fueron: el trauma codo derecho en un 20%, seguido de la tendinitis de la rodilla izquierda en un 16%.

## **REFERENCIAS**

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (2023)

Lesiones deportivas. <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas>

Facundo, S. N. (2023) Prevalencia de lesiones en el canotaje de estilo maratón en la localidad de Viedma Río Negro.

<https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/10049/1/Quiroga%2c%20Samuel%20Nicol%c3%a1s%20Facundo-2023.pdf>

MedlinePlus (2020) Problemas y lesiones causados por los deportes.

<https://medlineplus.gov/spanish/sportsinjuries.html>

Liebert, P. L. (2021) Introducción a las lesiones deportivas.

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/lesiones-deportivas/introducci%C3%B3n-a-las-lesiones-deportivas>

Plaza, V. (2022) El daño lumbar encabeza las lesiones producidas en el deporte de la vela.

<https://valenciaplaza.com/el-dano-lumbar-encabeza-las-lesiones-producidas-en-el-deporte-de-la-vela>

Vaz, M. C. (2013) Patología de los deportes náuticos. La vela recreativa y la profesional.

XV Jornadas Nacionales Sociedad Española de Medicina Marítima.

---

[https://semm.org/wp-content/uploads/2018/05/Patologia\\_de-los-deportes-nauticos.pdf](https://semm.org/wp-content/uploads/2018/05/Patologia_de-los-deportes-nauticos.pdf)

Vázquez, A. (2023) Lesiones deportivas. <https://dralvarovazquezvela.com/lesiones-deportivas>