DAVID LÓPEZ CAPAPÉ, TRAUMATÓLOGO DEPORTIVO

"HACER UN REPOSO COMPLETO ES UN GRAN ERROR, SALVO CASOS EXCEPCIONALES"

El exceso o la mala práctica deportiva pueden acarrear mayor probabilidad de lesionarse. En todo caso, el deporte es muy recomendable para la salud, tanto del cuerpo como de la mente. David López Capapé se ha especializado en las lesiones deportivas. Aconseja utilizar complementos alimenticios, como Progen Plactive, de Opko Pharmadiet, para reforzar articulaciones, huesos y tendones.

El hábito de vida sedentario es el que más tiene que ver con las plagas del siglo XX. A **David López Capapé**, *traumatólogo deportivo*, lo que más le gusta de su profesión es la satisfacción de ayudar a sus pacientes a seguir realizando la actividad que tanto les apasiona. *"He podido profundizar y especializarme en las lesiones deportivas donde se juntan las dos cosas que más me gustan, que son la medicina y el deporte"*, declara.

Comunica que las lesiones deportivas son cada vez más frecuentes, no sólo en los deportistas de élite, porque cada vez es mayor el número de personas que practican deporte. También porque cada vez se hace a edades más avanzadas. *"A esto puede sumarse que la gente en su mayoría no busca buen asesoramiento para prevenirlas"*, avisa.

En patología osteoarticular, los hábitos de vida del paciente influyen mucho en su tratamiento y recuperación. López Capapé aconseja entrenar con preparadores o entrenadores *"que tienen claros los conceptos y que saben consultar al médico o traumatólogo deportivo cuando es necesario"*. Igualmente, recomienda hábitos de vida saludables, tanto a las personas que hacen deporte como a las que no. Es decir, dieta adecuada, evitar tabaco, alcohol de forma esporádica y ejercicio. *"Otro gran olvidado hoy en día es el descanso, la gente duerme muy poco y está demostrado que a menos horas de sueño más lesiones"*, lamenta.

Trayectoria profesional

David López Capapé se licenció en Medicina en 1997 en la Universidad Autónoma de Madrid. Realizó el MIR en 1998, obteniendo plaza para la especialidad de Cirugía Ortopédica y Traumatología, que realizó en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid desde 1999 hasta 2004. Por lo exigente que es este período, tuvo que dejar el atletismo de alto nivel que practicaba, pero empezó inmediatamente a colaborar con la Real Federación Española de Atletismo y con el Club Airtel-AAM y a asesorar a atletas de toda España.

Tras tres años trabajando como especialista de Traumatología en el mismo Gregorio Marañón, en el Instituto Provincial de Traumatología y en el Hospital de El Escorial; comenzó el ejercicio privado de la especialidad en la Clínica Cemtro de Madrid, donde continúa pasando consulta y operando en la actualidad. Actualmente, también dirige una nueva clínica en Madrid, Biclinic, muy orientada a dar solución de forma integrada a los problemas de los deportistas.

Protocolo

¿En qué consiste el tratamiento cuando le llega un paciente con alguna lesión? López Capapé responde que *"siempre lo fundamental es hacer un diagnóstico preciso lo antes posible". "Escuchar bien la historia, hacer una completa exploración y solicitar y valorar las pruebas de imagen complementarias como radiografías y resonancia. Desde el primer momento aconsejo qué ejercicio puede hacer el paciente estando lesionado, porque lo que es un gran error es hacer un reposo completo, salvo casos excepcionales"*, añade.

La cirugía artroscópica y las prótesis son los principales tratamientos actuales para tratar las lesiones y los problemas osteoarticulares. ¿Qué otras técnicas recomienda o se están probando actualmente? *"La artroscopia avanza mucho, mejores instrumentales, artroscopia de casi todas las articulaciones, etcétera. Existen tratamientos poco invasivos como cirugía percutánea del pie, por ejemplo para operar la fascitis, o tratamientos con radiofrecuencia para, por ejemplo, tratar el Neuroma de Morton. Por último, nacen dispositivos como el Kinespring para intentar preservar la articulación de la rodilla y evitar la prótesis que siempre es la ultima opción en casos severos de deterioro de la misma"*, detalla.

En el campo de la traumatología, se avanza en todo lo referente a la reparación de los tejidos, *"aunque aún estamos lejos"*. Otros avances se dan en investigaciones en factores de crecimiento, células madre y cultivos celulares. Por otro lado, se mejoran los diseños de las prótesis y sus instrumentales para su mejor colocación, las cirugías navegadas, los implantes a medida, etcétera.

Uno de los productos para reforzar articulaciones, huesos y tendones es Progen Plactive, de Opko Pharmadiet. López Capapé lo recomienda. *"Los suplementos o complementos nutricionales son, como su nombre indica, un aporte extra a nuestra dieta con el que obtener unos beneficios para la salud. En el caso de Progen, su combinación de sustancias proporciona nutrientes que favorecen el buen estado de todo el tejido conjuntivo, en especial, cartílago y tendones"*, informa. El colágeno y el ácido hialurónico mejoran la síntesis del tejido conectivo como el cartílago articular, y su mantenimiento.

Los suplementos nutricionales ayudan a adelgazar o a ganar peso muscular, estimulan las defensas, previenen y tratan la anemia, mejoran del rendimiento deportivo, etcétera. López Capapé afirma que hay que escogerlos dependiendo de la persona y del objetivo, prevención o tratamiento de enfermedades.

"A veces se piensa que solamente los deportistas de élite pueden disfrutar de los mejores especialistas y medios para la recuperación de las lesiones. La traumatología es muy accesible para cualquier persona", concluye este traumatólogo deportivo. ✚

Las lesiones deportivas más frecuentes

David López Capapé detalla qué tipo de lesiones deportivas son las más frecuentes. De acuerdo con sus explicaciones, además de las lesiones musculares que se dan en todos los deportes –roturas fibrilares, contracturas, contusiones–, en los de contacto, como el fútbol y el baloncesto, son extremadamente frecuentes las lesiones de ligamentos de tobillo –esguince Ligamento Lateral Externo– y rodilla –ligamento Lateral Interno y Ligamento Cruzado Anterior–. En los deportes de resistencia, como la carrera, la mayoría de lesiones se debe a desequilibrio entre la carga y la recuperación, siendo lesiones por sobresolicitación del aparato locomotor. En deportes de raqueta, las lesiones del hombro y el codo son las más habituales –Tendinopatías del manguito rotador y Epicondilitis–.