

Diversos deportistas las están utilizando en París 2024:

Las terapias que usan los atletas olímpicos no siempre cuentan con evidencia científica

Ponerse huinchas adhesivas, aplicar ventosas o sumergirse en agua helada son algunas técnicas con que se busca calmar el dolor o prevenir lesiones. Aunque cuentan con estudios, sus resultados no son concluyentes.

C. GONZÁLEZ

Ya sea para calmar un dolor, prevenir molestias en alguna articulación o reducir el cansancio muscular —y, en definitiva, no ver afectado el rendimiento deportivo—, varios atletas recurren a particulares terapias o elementos externos, como parches o ventosas, durante o

tras las competencias, tal como se ha podido ver en las transmisiones de los Juegos Olímpicos de París 2024.

Aunque no todas estas alternativas cuentan con evidencia científica contundente que avale su eficacia o utilidad, advierten los expertos, suelen formar parte del equipaje con que llegan los atletas a este tipo de citas mundiales.

“Es importante considerar en el contexto deportivo la influencia psicoemocional de estas herramientas en el deportista. Si ha tenido una experiencia previa con buenos resultados, puede que se opte por usarla nuevamente buscando una sensación positiva que le dé un apoyo previo o durante

la competencia”, dice Pablo Suárez, coordinador de Kinesiología en el Centro Integral de Apoyo al Deportista (CIAD) de la U. del Desarrollo.

Pero puede ser un arma de doble filo, advierte: “Para un rival, ver a un deportista vendado o con marcas de ventosas puede ser una señal de un oponente débil o que no está en su



El nadador italiano Nicolò Martinenghi celebra tras ganar la prueba de 100 m pecho. En sus brazos se ven las marcas que deja la técnica de ventosas o *cupping*, con la que se busca reducir el dolor y la fatiga.



En el partido de voleibol playa jugado este domingo por los primos Grimalt, Esteban usó *kinesiotape*, que ayudaría a disminuir contracturas y facilitar los movimientos.

100%, y esto también es una variable a considerar en qué usar”.

Como sea, las citas olímpicas se convierten en una suerte de vitrina de estos elementos, por lo que conviene estar atento a sus reales indicaciones y cuidados, enfatizan los especialistas. “En el deporte hay una gran propaganda de todas las medicinas alternativas: hay mucha demanda por parte de los deportistas”, explica a la agencia AFP el neurólogo Didier Bouhassira, de la Sociedad Francesa de Estudio del Dolor.

Una de las terapias que generan la

adhesión de muchos atletas en los actuales Juegos es la crioterapia, que promete ayudar a través del frío a la recuperación muscular tras el esfuerzo, y cuya aplicación más sencilla es un baño (o sumergirse) en agua fría.

De hecho, según un artículo publicado en el *British Journal of Sports Medicine*, las diferentes federaciones pidieron un total de más de 1.500 toneladas de hielo, una cantidad muy superior a la oferta disponible. Por ello, deberán conformarse con 600 toneladas, lo que supone, en todo caso, diez veces más que en los Juegos

de Tokio en 2021. No obstante, “el hielo es a menudo empleado con la idea de lograr beneficios que no han sido probados”, argumenta el artículo.

“La crioterapia busca reducir efectos inflamatorios agudos posejercicio, reducir dolor y favorecer la recuperación”, dice Suárez. “En los últimos años se han descrito en algunos estudios que se pueden lograr efectos positivos en el deportista, pero hay que ser muy riguroso en los tiempos de aplicación y la capacidad real de generar la baja temperatura a nivel muscular, por ejemplo”.

A su juicio, en la actualidad la evidencia es mucho más robusta en que “para la óptima recuperación se debe tener una muy buena programación de hidratación, nutrición y descanso entre competencias, más que el uso de terapias pasivas complementarias como lo es la crioterapia”.

Surgida hace más de 30 años en Japón, la *kinesiotape* o *k-tape* es otra de las herramientas que utilizan algunos atletas: son huinchas adhesivas flexibles o rígidas que se colocan sobre ciertas zonas (como brazos, piernas y hombros) para “disminuir contracturas y facilitar los movimientos. No evitan ni tratan lesiones”, precisa César Kalazich, médico deportólogo de Clínica MEDS.

También mejoran la percepción de estabilidad y la propiocepción, es decir, la respuesta muscular, agrega Cristián Blanco, traumatólogo de Clínica Colonial. “Estos elementos externos aumentan la información que recibe el cerebro a través de la piel, además de los músculos y tendones, y eso da una sensación de mayor seguridad al realizar un movimiento”.

Sin embargo, no hay estudios concluyentes sobre su uso. Los especialistas comentan que, según el caso, estas terapias funcionan como un efecto placebo. “Si para el atleta es beneficioso y no le genera daño, se ocupa”, dice Kalazich. “Aunque algunas cuentan con datos científicos, no son resultados concluyentes; depende un poco de la fe con que se utilicen”, agrega Blanco.

En Río 2016, las imágenes del nadador estadounidense Michael Phelps lo mostraban con unos moretones circulares en parte de su espalda, tal como se ha visto ahora en otros nadadores en París. Todos ellos recurren a la técnica de ventosas o *cupping*.

Lo que se busca, explica Suárez, es “reducir síntomas como el dolor y la fatiga, pero los estudios no han generado una evidencia categórica para poder recomendar su uso en todo tipo de deportista o usuario”. Aunque existe desde hace mucho, una de las terapias que han ido entrando con fuerza en el deporte en los últimos años es la osteopatía, comenta Kalazich. Incluso, muchos equipos técnicos cuentan con osteópatas, generalmente, kinesiólogos o quiroprácticos capacitados en el tema. “Se trata de hacer un ajuste de las articulaciones para restablecer movimientos más fluidos”.

Pero la osteopatía no cuenta con fundamentos científicos suficientes: un estudio publicado en 2021 en el *JAMA Internal Medicine*, realizado con pacientes con dolor de espalda, comparó la osteopatía con otras técnicas alternativas que servían de placebo, y la diferencia no fue “significativa” a nivel clínico.

“Los osteópatas ofrecen a los deportistas bienestar sin propiedad curativa”, dice a AFP Pascale Mathieu, presidenta del Consejo Nacional de Fisioterapeutas de Francia.



PARIS 2024

