



Columna



Marcela Rojas V.

Directora de Carrera de Kinesiología, sede Valdivia U. San Sebastián

## En el centro de la Medicina del Deporte

**L**a semana pasada, en la sede Valdivia de la Universidad San Sebastián, tuvimos el privilegio de ser anfitriones del Congreso de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte. Este evento reunió a más de 300 profesionales apasionados por el deporte y la salud, provenientes de áreas tan diversas como la medicina, kinesiología, nutrición, educación física y preparación deportiva. Fue una oportunidad única para compartir conocimientos, investigaciones y experiencias que buscan transformar la manera en que entendemos y aplicamos la medicina del deporte.

Hoy, más que nunca, la medicina del deporte está en auge. Esta disciplina no solo abarca la prevención, diagnóstico y tratamiento de lesiones, sino que también emplea el ejercicio y la actividad física como herramientas clave para mejorar la calidad de vida y el rendimiento deportivo.

Como kinesiólogos, tenemos un rol fundamental en la prevención y tratamiento de lesiones. Analizamos los patrones de movimiento, corregimos desequilibrios y diseñamos planes de recuperación personalizados.

Nuestro trabajo no solo se enfoca en la recuperación física, si-

no también en prevenir recaídas y ayudar a los deportistas a mejorar su técnica, optimizando su desempeño de manera segura.

La sinergia entre la medicina deportiva y la kinesiología es clave para el cuidado integral de los deportistas.

Mientras la medicina aporta diagnósticos y tratamientos, la kinesiología se centra en la rehabilitación y en el desarrollo de habilidades motoras que mejoran el rendimiento y prolongan la vida deportiva.

Pero este enfoque no se limita solo a atletas de alto rendimiento. La medicina del deporte también beneficia a los deportistas amateurs, ayudándolos a prevenir lesiones, mejorar su entrenamiento y disfrutar de una práctica más segura y satisfactoria.

En un mundo donde la actividad física es cada vez más valorada, fomentar estos hábitos contribuye directamente al bienestar general de la población.

Ser parte de eventos como este congreso refuerza nuestro compromiso como universidad: formar buenas personas y buenos profesionales, preparados para enfrentar los desafíos del futuro y marcar la diferencia en sus comunidades.