

Hockey y salud

Este es un deporte se practica hace más de 2000 años, pudiendo documentarlo a través de pinturas rupestres y grabados en piedras en las distintas civilizaciones originarias.

Gran Bretaña se adjudicaría este deporte al organizar torneos y clubes, fundando así las primeras organizaciones de hockey en el siglo XIX.

Y para 1908 ya era incluido en los Juegos Olímpicos.

Se autodefine como un deporte de contacto entre dos grupos de atletas que bogan por introducir una pelota en el arco rival impulsada únicamente por un palo curvo en un extremo. Entre sus muchas cualidades podemos destacar que es extremadamente integrador y socializador. Como núcleo de reunión, por lo general se practica en instituciones como clubes principalmente, o en colegios.

Tiene un fuerte **sentido formativo de la persona y es igualitario entre sus pares.**

Quienes lo practican desarrollan fuertes vínculos para ejercer tareas grupales y desarrollan esta capacidad que trasciende las fronteras del deporte.

En la actualidad, principalmente, se practica este deporte de un modo amateur y también de alto rendimiento a nivel de los seleccionados regionales o nacionales.

En este último aspecto debemos reconocer que se forman verdaderos atletas de alta competición, debiendo dedicarse casi exclusivamente al deporte si pretenden estar a la altura de competencias internacionales.

Y obviamente como todo deporte de contacto y grupal está claro que es sumamente **beneficioso para la salud y la formación e inclusión de la persona.** Pero también encierra riesgos, que por mínimos que sean existen.

Este deporte tiene realmente un **bajo índice de lesiones** en competencia de modo relativo, es decir, si tomamos en cuenta la cantidad de juegos disputados y la cantidad de jugadores involucrados, estamos en condiciones de afirmar que este deporte tiene una de las tasas más bajas de lesiones sobre el resto de los deportes.

Enumerando por orden de incidencia, las lesiones más frecuentes se dan en los dedos de la mano y la mano, provocados por el palo o la bocha.

Desde el advenimiento de las superficies sintéticas, también han surgido patologías antes minimizadas como las distensiones musculares, tendinitis, entesitis (pubalgias), y otras disfunciones musculares. También han aparecido las lesiones meniscales de las rodillas y algunas veces ligamentarias.

Es también por esto que se debe contar con una preparación física superior, previniendo así lesiones en una superficie tan rápida y exigente como es el césped sintético.

Debemos mencionar también que como en todos los deportes de contacto y acción ocurren accidentes, que se presentan en ocasiones muy aisladas. Los más comunes son debido al golpe con el stick y siempre están precedidos de un error de técnica individual.

Con respecto a la bocha, técnicamente no debe superar en juego el nivel de la rodilla, pero en ciertas jugadas puede presentarse tiros por elevación que muy raramente impactan contra zonas vulnerables de nuestra anatomía.

Dentro de las lesiones infrecuentes por trauma directo podemos mencionar, el traumatismo de cráneo, el trauma facial, con compromiso nasal, malar, mandibular o dentario, (menos frecuente).

Pensamos que la prevención es la mejor medida de tratamiento, por ello la utilización de canilleras tiene carácter Obligatorio, y el protector bucal se encuentra en el mismo camino. En competencias internacionales se miden los palos y los equipos, para que no haya desventajas ni peligros.

A pesar de la muy baja incidencia de estas lesiones, a nivel internacional (FIH) a través de su comisión médica y arbitral, se analiza la evolución del juego, adaptando y modificando reglas a fin de lograr un juego más seguro, justo y competitivo para los atletas.

Es muy importante para las federaciones en general poder promover saludablemente este deporte, que hoy puede afirmar que se encuentra **Libre de doping.**

Pero estamos muy atentos a seguir bien de cerca todos los aspectos relacionados a la seguridad física, modificando o debiendo ver de modificar o adaptar todos los aspectos del juego para garantizarles la mayor prevención posible, a los protagonistas.

Dr. Hernan Sverdlick
Oficial Médico PAHF

El Dr Hernan Sverdlick ha estado involucrado en el hockey de alta competencia desde 1994. Actualmente es Miembro del Comité Médico de la PAHF y actuó como Oficial Médico de innumerables torneos a nivel Continental.