

Lesiones en la práctica deportiva del surf: una revisión sistemática

Alejandro del Estal^{1,2*}, Cristina de Andrés¹, Víctor Escamilla^{1,3}, Silvestre Júnio^{r4}, Márcio Borgonovo⁵, José Manuel Caperos²

1. Universidad Politécnica de Madrid/Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Madrid, España.
 2. Centro Universitario de Ciencias de la Salud San Rafael, Universidad Antonio de Nebrija
 3. Programa de Máster en Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España.
 4. Universidade de Fortaleza/Faculdade de Fisioterapia, Fortaleza, CE, Brasil.
 5. Universidade de Porto/Laboratório de Biomecânica, Porto, Portugal.
- e-mail: alesdelestal@gmail.com

Introducción. La práctica deportiva del surf puede conllevar lesiones por traumatismo y por sobreutilización. Dividiendo el gesto deportivo durante la práctica en sus diferentes manifestaciones, encontramos dos características: la remada, que implica una carga sobre la articulación del hombro y la zona lumbar; y la puesta en pie (take-off), que puede suponer un riesgo para las articulaciones de rodilla (debido a una rotación externa de la tibia junto a una flexión de cadera y de tobillo, debido a la recepción tras un salto). La inestabilidad de la tabla sobre la que se realizan estos movimientos expone a los surfistas a un mayor riesgo. **Objetivo.** Revisar la información existente sobre la prevalencia, incidencia, etiología y riesgos de lesión asociados a la práctica deportiva del surf. **Método.** Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos PUBMED, SCIENCE DIRECT y SPORTDISCUS, con la palabra clave “surf” junto a “Athletic injuries/epidemiology”[MeSH], “injury” o “injuries”. Se revisó información de 21 artículos originales que: (i) contenían la palabra “surf” en el título; (ii) informaban de datos cuantitativos sobre epidemiología, etiología o riesgo de lesión; (iii) estaban escritos en inglés, español o portugués. Se excluyeron los registros que: (i) estaban duplicados; (ii) presentaban datos cualitativos basados en revisiones; (iii) incluían información de otras disciplinas acuáticas como kitesurf o windsurf y no se mostraban datos de surf por separado; (iv) no trataban sobre la disciplina deportiva. **Resultados.** En los 21 artículos revisados se informaba de un total de 9953 lesiones en 6671 sujetos. 17 artículos informaban tanto de lesionados como de número de lesiones mostrando una media 1.28 lesiones por sujeto. La variabilidad en cuanto a la incidencia de lesiones mostraba un rango desde 0.06 hasta 3.5 lesiones por 1000 días. De 12 artículos pudo extraerse una prevalencia de 64.6% de lesionados en practicantes de surf. En 3570 lesiones pudo identificarse la parte del cuerpo lesionada que se repartía entre 39.0% cabeza y cuello, 32.2% miembro inferior y 28.8% miembro superior. Específicamente en los artículos que hablan de ello pudieron localizarse un 9.1% de lesiones en la columna y un 4.2% cervicales. De los 3112 casos en los que se identificó el mecanismo de la lesión, 60,8% fue debido a caídas y golpes con la tabla (46.5%), el fondo (11.7%) o la superficie marina (2.6%); mientras que el 8.8% fue debido a maniobras o sobreesfuerzos. Por último en 8131 lesiones pudo identificarse el tipo siendo el 33.8% laceraciones, el 19.1% esguinces o distensiones de ligamentos, el 13.5% contusiones, el 10.2% fracturas o dislocaciones, y el 23.3% otros tipos. **Conclusión.** El surf es un deporte con un riesgo de lesión bajo comparado con otros deportes de competición. Los tipos de lesión más comunes son las laceraciones y los esguinces. Las zonas que más se lesionan son el conjunto cabeza-cuello y miembro inferior. Las causas principales de lesión son los golpes con la tabla, el fondo marino o la superficie y las maniobras.

Descriptor: Surf; Musculoskeletal Diseases; Athletic injuries; Review