



Aurelio Olmedilla (Universidad de Murcia)

El papel del estrés en la prevención y rehabilitación de lesiones deportivas

A partir del modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams (1988), y su posterior revisión (Williams y Andersen, 1998), la literatura científica ha identificado el estrés psicosocial como un importante factor en la patogénesis de la lesión deportiva, por lo que parece ser importante incluir el control y manejo del estrés en cualquier programa de intervención psicológica para la prevención de lesiones. Por otro lado, y dentro de este marco teórico Wiese-Bjornstal et al. (1998) proponen un Modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación, en el que el estrés cumple un papel fundamental en la dinámica del proceso de recuperación del lesionado, cuyas consecuencias psicológicas se relacionan con toda la experiencia de la lesión, en torno a los tres componentes del modelo: la valoración cognitiva, la respuesta emocional y la respuesta conductual.

Desde una perspectiva más práctica, tanto los entrenadores como otros profesionales del deporte, sobre todo aquellos relacionados con el ámbito médico-sanitario, deberían considerar la implementación de programas de control y gestión del estrés, lo que redundaría en la promoción de la salud, potenciando la prevención de lesiones por un lado, y mejorando el proceso de rehabilitación del deportista lesionado.