



MEDICINA DEPORTIVA
en DEPORTES ELECTRÓNICOS
“e-SPORTS”





Los deportes electrónicos, también conocidos como esports, son formas de competición que utilizan diferentes técnicas de videojuegos. Se organizan en forma de competencias organizadas tipo “multijugador” y de forma concreta entre jugadores profesionales y equipos.

Estas competencias abarcan una variedad de géneros de videojuegos, incluyendo juegos de estrategia en tiempo real (RTS), juegos de disparos en primera persona (FPS), juegos de batalla en arena multijugador en línea (MOBA), y otros.

Algunos de los esports más populares son "League of Legends", "Dota 2", "Counter-Strike: Global Offensive", "Overwatch", y "Fortnite", aunque hay muchos más.

Los esports forma una amplia comunidad con millones de espectadores que sintonizan transmisiones de torneos en plataformas como Twitch y YouTube. Los jugadores profesionales de esports se entrenan rigurosamente y a menudo compiten en eventos que llenan estadios.

¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS
MÉDICOS QUE PLANTEA LA PRÁCTICA
DE LOS DEPORTES ELECTRÓNICOS?



Naturalmente los deportes electrónicos no presentan los mismos riesgos físicos que los deportes tradicionales, existen varias alteraciones que pueden surgir de la práctica intensiva y prolongada de los esports y que pueden terminar en auténticas lesiones “deportivas”:

Problemas musculoesqueléticos: El sedentarismo y las posiciones prolongadas pueden causar problemas musculoesqueléticos. Esto incluye el síndrome del túnel carpiano, tendinitis, dolores de espalda y cuello, síndrome del manguito de los rotadores, etc.

Problemas oculares: La exposición prolongada a las pantallas puede provocar fatiga visual, sequedad ocular, visión borrosa, daño producido por la luz azul, miopía precoz, etc. Se ha descrito el llamado “Síndrome de visión por computadora” (Computer Vision Syndrome - CVS) que consiste en un conjunto de síntomas visuales y físicos relacionados con el uso prolongado de dispositivos digitales. Los síntomas incluyen dolores de cabeza, visión borrosa, sequedad ocular, y dolor en el cuello y hombros y otros problemas de visión.

Problemas de sueño: Los deportes electrónicos pueden interferir con los patrones de sueño, especialmente si los jugadores juegan hasta altas horas de la noche o si experimentan estrés o ansiedad relacionados con la competencia. Estos problemas se concretan en insomnio, sueño interrumpido, privación de sueño intencionada, trastornos sueño-vigilia, etc.

Problemas psicológicos: La presión de competir a un alto nivel puede llevar a problemas de estrés y ansiedad. Además, algunos jugadores pueden experimentar adicción a los videojuegos, lo que puede tener un impacto negativo en otras áreas de su vida.

Sedentarismo y obesidad: Aunque esto no se aplica a todos los jugadores de esports, el estilo de vida sedentario que a veces se asocia con los videojuegos puede llevar a un aumento de peso y otros problemas de salud relacionados con la falta de actividad física.

Problemas auditivos: El uso prolongado de auriculares a volúmenes altos puede provocar problemas auditivos, como pérdida auditiva inducida por el ruido, tinnitus, hipoacusia, hipersensibilidad al sonido, etc.



Ante esta patología emergente, la Unidad de Medicina deportiva, puede aportar tratamientos de recuperación de los problemas mencionados y mediante determinados protocolos de actuación y recomendación a los jugadores evitar este tipo de lesiones.