



La recuperación de Mauricio Pinilla a dos meses de cortarse el tendón de Aquiles

## “Me saqué las muletas al tercer día y he caminado siempre, estoy yendo al gimnasio, hago pesas”

RAMIRO FUENZALIDA

**M**auricio Pinilla está más que contento con la recuperación meteórica que ha tenido de la grave lesión que sufrió hace poco más de dos meses, cuando jugaba con amigos por el equipo Dolce Vita, en la Liga Club Oriente, y se cortó el tendón de Aquiles. Tras sufrir ser operado hablaba “de seis meses de para para volver a jugar y tres para volver a caminar de forma totalmente normal”. Sin embargo, dichas proyecciones cambiaron favorablemente para el ex goleador de la U.

**¿Cómo va su recuperación, Mauricio?**

“Bien. Ya estoy haciendo gym, sigo con sesiones de kinesiología y también aplicando sesiones en cámaras hiperbáricas. Vamos como avión”.

**¿Cuál es su rutina habitual en esta etapa de recuperación?**

“Luego de levantarme, mi rutina diaria es que voy al gimnasio todos los días. Además, tengo kinesiología tres veces a la semana, lunes, miércoles y viernes, donde entrenamos el tendón y otras partes para fortalecer. El resto de los días, martes y jueves, hago trabajo con un personal trainer”.

**¿Y qué actividades físicas realiza en el gimnasio?**

“Trabajo en las máquinas y hago caminatas en la trotadora, trote aún no”.

**¿Ya practica algún deporte, que no sea de tanto impacto?**

“Voy súper bien, motivado. Ya puedo pelotear un rato con el Mauri (su hijo) y también puedo jugar ping pong”.

**¿Y cómo anda en el ping pong? ¿Quién la lleva en su casa en este deporte?**

“Ando bien. Soy el campeón de la casa en el ping pong. No me gana nadie”.

**Su recuperación ha sido más rápida de lo esperado entonces.**

**El ex futbolista habla de su actividad física tras ser operado a comienzos de diciembre de una grave lesión que sufrió mientras jugaba con sus amigos en la Liga Club Oriente.**



“La evolución que he tenido es muy rara para los doctores y kinesiólogos: nunca tuve dolor, me saqué las muletas al tercer día y he caminado siempre. No tuve que hacer reposo, me puse a trabajar al toque”.

**¿Cuándo calcula que estaría en condiciones de volver a jugar fútbol?**

“Creo que en un mes y medio más vuelvo a las canchas. Los tiempos iniciales se han acortado. Eso me tiene muy contento”.

Hugo Marambio, traumatólogo, deportólogo y jefe del Centro de Salud Deportiva de la Clínica Santa María, se refiere a la recuperación de Pinilla. “El procedimiento que le aplicaron es una técnica poco invasiva, de muy buena recuperación, aconsejada para personas que hacen deporte de baja carga e intensidad. Muchas veces los pacientes se sienten muy bien tras ser operados. Hay que tener claro que una cosa son las sensaciones de la adaptación funcional y otra es la reparación biológica, que tiene sus tiempos. Uno hace funcionar la articulación, hace funcionar el tendón, el tobillo, pero la reparación en sí tiene un proceso que demora. Hay que tener claro también que si se le da una carga excesiva se corre el riesgo de una nueva rotura. Cuando evolucionan tan bien los pacientes, que es habi-

tual en deportistas o personas activas físicamente, se recupera rápidamente la funcionalidad, se recuperan del dolor, pero hay que tener mucho cuidado con los procesos biológicos, que cumplen sus tiempos”, dice el doctor.

Mauricio Hernández, histórico kinesiólogo de la U, que estuvo a cargo del primer equipo durante dieciocho años y compartió camarín con Pinilla, también entrega su visión. “Las cirugías del tendón de Aquiles han evolucionado mucho. Hoy se hace una sutura percutánea, a través de la cual se unen los extremos que se cortaron y se hacen unas fijaciones, quedando muy firme el tendón. La evolución de un deportista versus una persona normal siempre es más rápida. El tema acá es que esto tiene que cicatrizar y pegar bien, volver a tener un buen control de los movimientos y luego ir aumentando las tensiones que se le dan al tendón en el transcurso del tiempo. Se ha visto que jugadores de fútbol se han recuperado en un menor plazo con esta misma técnica que le aplicaron a Mauricio. En su caso lleva poco más de ocho semanas y recién en el mes tres se le debiese someter a una tensión mayor. Creo que pensar en jugar en un mes más sería más bien una recuperación casi milagrosa. Se ha visto que el tiempo estándar para volver a jugar normalmente por un corte del tendón de Aquiles son seis meses, pero con estas nuevas cirugías se ha visto que ese plazo se puede reducir en hasta dos meses”, complementa Hernández.

Mauricio Pinilla junto a Pablo Soto, su personal trainer.