LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2026
Medio: REVIEWS HEALTH INDUSTRY Chile
Supl. : REVIEWS HEALTH INDUSTRY
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Retorno deportivo después de una artroplastia de cadera, entre la evidencia y las expectativas

Pág. : 28
Cm2: 1.180,4

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Dr. Ernesto Ewertz

Médico Cirujano de la Universidad de los Andes, especialista en Ortopedia y Traumatología del Hospital del Trabajador (**UNAB**). Cuenta con una subespecialidad en cirugía de reemplazo y preservación de cadera y pelvis realizada en Clínica Dávila (Universidad de Los Andes). Su formación internacional incluye *fellowships* clínicos en reconstrucción y preservación articular en el Samsung Medical Center (Seúl, Corea del Sur) y en el Hospital Charité (Berlín, Alemania). Actualmente, es miembro del equipo de Cadera y Pelvis de Clínica Dávila, donde compatibiliza su práctica quirúrgica con la docencia de pregrado y la formación de nuevos subespecialistas.

Retorno deportivo después de una artroplastia de cadera: entre la evidencia y las expectativas

Cada vez con mayor frecuencia, los pacientes que consultan por una prótesis de cadera no solo quieren dejar de sentir dolor, quieren recuperar un estilo de vida activo.

Las mejoras en las técnicas quirúrgicas y en la sobrevida de los implantes, han ampliado las indicaciones de la cirugía, permitiendo que pacientes más jóvenes y activos accedan a la cirugía. Volver al deporte ya no es una aspiración excepcional, sino una pregunta frecuente en la consulta.

¿Puedo volver al deporte después de una prótesis de cadera?

Responder en la consulta a esta interrogante no es del todo sencillo; pues exige ponderar los beneficios del deporte y un estilo de vida activo, las demandas biomecánicas de los diferentes tipos de actividad deportiva, la evidencia científica disponible con la necesidad de optimizar la sobrevida del implante y las expectativas del paciente.

www.litoralpress.cl

LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2026
Medio: REVIEWS HEALTH INDUSTRY Chile
Supl. : REVIEWS HEALTH INDUSTRY
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Retorno deportivo después de una artroplastia de cadera, entre la evidencia y las expectativas

Pág. : 29
Cm2: 1.136,1

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

La literatura actual nos muestra que la mayoría de los pacientes logra retomar algún nivel de actividad deportiva después de una artroplastia de cadera. Aproximadamente tres de cada cuatro pacientes vuelven a participar en algún deporte o actividad física recreativa durante los primeros años posteriores a la cirugía y en pacientes previamente involucrados en actividades deportivas más de un 80% regresa a ellas, generalmente entre los 6 a 12 meses después de la operación.

¿Qué factores influyen en el retorno deportivo?

La respuesta a esta pregunta es muy interesante, pues más allá del tipo de implante o del abordaje quirúrgico utilizado, los factores que determinan la probabilidad de volver al deporte después de una artroplastia total de cadera tienen que ver con el propio paciente.

La edad, el sexo, el indice de masa corporal y el estado general de salud son factores relevantes; sin embargo uno de los predictores más importantes es la **experiencia previa**, es decir, haber practicado ese deporte antes de la cirugía. En otras palabras, los pacientes que eran activos antes de la cirugía, tienen una probabilidad mucho mayor de retomar la misma actividad deportiva después de la operación.

¿El deporte acorta la vida de la prótesis?

Desde el punto de vista biomecánico, mayores cargas y ciclos articulares podrían traducirse en un mayor desgaste de los materiales, así como mayores fuerzas torsionales en la interfase hueso- prótesis, en aflojamiento protésico. Por otra parte, algunas actividades deportivas exponen al paciente a traumatismos que pueden resultar en fracturas peri-implante o luxación de prótesis.

Es en este sentido que la Sociedad Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (**AAHKS**) y la Sociedad de Cadera (**HS**) establecen recomendaciones sobre la practica de diferentes actividades deportivas despues de una artroplastia. ***Ver Tabla 1.***

Si bien la preocupación de una menor sobrevida de la prótesis parece ser razonable, la evidencia científica es menos categórica al respecto. Diferentes estudios que comparan el desgaste y la sobrevida de implantes modernos en pacientes con distintos niveles de actividad física y diferente intensidad de impacto **no han demostrado un aumento en el desgaste de la prótesis ni en las tasas de revisión** en pacientes más activos en seguimientos a moderado plazo.

LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2026
Medio: REVIEWS HEALTH INDUSTRY Chile
Supl. : REVIEWS HEALTH INDUSTRY
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Retorno deportivo después de una artroplastia de cadera, entre la evidencia y las expectativas

Pág. : 30
Cm2: 1.138,9

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

> *"Para muchos pacientes, volver a moverse y, eventualmente volver al deporte, es precisamente la razón por la cual decidieron operarse".*

Si bien, estos resultados deben interpretarse con cautela (especialmente si consideramos que en algunos pacientes la intención es que la prótesis se mantenga en buenas condiciones por 20 o 30 años), la relación entre el nivel de impacto y la intensidad de actividad física con falla protésica pareciera ser menos directa de lo que se pensaba.

Más allá de la cirugía

El retorno al deporte después de una artroplastia de cadera no depende únicamente del acto quirúrgico. Es el resultado de un proceso que incluye selección adecuada del paciente, una cirugía bien ejecutada, rehabilitación estructurada y un acompañamiento clínico que permita ajustar expectativas y objetivos funcionales.

Debe entenderse que volver a tener un estilo de vida activo es un proceso que requiere una rehabilitación adecuada y una adaptación gradual a las demandas biomecánicas de cada actividad.

En este sentido, el rol del cirujano y del equipo médico debiese ir más allá del acto quirúrgico y adquirir un rol en dirigir la rehabilitación, entendiendo los movimientos y cargas implicados en cada actividad deportiva y adaptandolos para un retorno seguro a esta actividad.

En última instancia, el éxito de una prótesis de cadera no debería medirse únicamente en años de supervivencia del implante, sino también en la capacidad del paciente para recuperar una vida activa y satisfactoria.

Porque para muchos pacientes, volver a moverse y, eventualmente volver al deporte, es precisamente la razón por la cual decidieron operarse.

Tabla 1. Recomendaciones de actividad física después de una artroplastia total, basadas en declaraciones de consenso de la AAHKS, la Hip Society y la Knee Society

Deportes de bajo impacto: recomendados	Deportes de impacto intermedio: recomendados con experiencia	Deportes de alto impacto: generalmente no recomendados*
Golf	Tenis dobles	Correr / trotar
Natación	Máquina de subir escaleras	Baloncesto
Caminar	Senderismo	Fútbol
Cinta de correr	Esquí alpino	Béisbol / sóftbol
Bicicleta estática	Snowboard	Racketball / squash
Máquina elíptica	Levantamiento de pesas	Artes marciales
Ciclismo	Patinaje sobre hielo / patinaje sobre ruedas	Voleibol
Remo	Aeróbicos	Fútbol americano
Baile	Equitación	Rugby
Pilates	Tenis individual	
Esquí estático		
Aeróbicos acuáticos		
Bolos		
Tenis de mesa		

www.litoralpress.cl