

Conductora de "Hablemos de basquet", de Radio Touch, lleva dos meses tratándose el dolor

MARCO VALERIA

Constanza Solar (34), conductora del programa "Hablemos de Basquet", de Radio Touch, es una deportista empedernida, desde chiquitita. Cuando tenía 11 años, en Puerto Montt, corría los 100 metros planos, con y sin vallas. Hoy adora el running y subir cerros.

La periodista, con incursiones profesionales en TNT Sports, piensa que tanto ejercicio le pasó la cuenta. "Hace dos meses sentí un dolor en la ingle, cadera y glúteo derechos", cuenta. Y como las molestias continuaron se sometió a una resonancia magnética, que arrojó una rotura en el labrum, un tejido fibrocartilaginoso que une el fémur con la cadera y que Solar describe como una goma y que amortigua los movimientos de la cadera.

Solar comenzó un largo peregrinaje por diversas consultas médicas. "No hay mucho consenso. Algunos se incli-

Por una resonancia magnética descubrió que tiene afectado el tejido que amortigua unión entre cadera y fémur.

nan por operar, pero otros no y dicen que basta con tratamiento kinesiológico para fortalecer otros músculos", explica.

Con siete sesiones de kinesioterapia quedó como nueva. Y como se le pasó el dolor, partió a subir a un cerro. Gran error. Por la noche no podía dormir ni apoyar la pierna, menos manejar su auto. En la Clínica Las Condes le inyectaron antiinflamatorios y el médico traumatólogo Carlos Valenzuela la derivó a la clínica de medicina deportiva Vespucchi. "Ahí me pusieron corriente, paños calientes, me hicieron masajes, me hicieron de todo para aliviarme el dolor. Estoy muy agradecida", dice.

-¿Siempre le dolió tanto?

-Al principio no podía caminar ni dormir, porque se me resintió la fascia latta, que es un músculo muy fino que conecta la cadera con la rodilla. Entonces no es un dolor en un lugar específico, sino que duele todo y dura meses. Un día te puedes sentir bien, pero al siguiente quizás no. Ahí es cuando aparece la impotencia. Dan ganas de llorar y salir a caminar, pero llegas peor.

Rotura del labrum: la lesión que complica a Constanza Solar



RICHARD SALGADO

-¿Le ha afectado psicológicamente también?

-Sí, pero no lo demuestro. Sé que me voy a mejorar aunque cueste. Cuando todo se viene abajo no me quedo quieta. Lloro, pero busco soluciones. No me la va a ganar.

"Ahora a Constanza le molesta el síndrome de fricción de la fascia latta, que es una patología inflamatoria por una sobrecarga mecánica, que se ve en deportistas. Se trata con fármacos y rehabilitación kinésica. Es de buen pronóstico", dice el doctor Valenzuela. Francisco Mendoza, el kinesiólogo

de la clínica Vespucchi que está tratando a Solar, agrega que el dolor se genera, al estar roto el labrum, por la hiperactivación de la musculatura de cadera y pelvis.

-¿Qué causa esta lesión?

-Se provoca por el uso y movimientos repetitivos, en deportes como el karate, taekwondo, fútbol. También ocurre por displasia de cadera o golpes.

-¿Cómo es el tratamiento?

-Hay que mejorar la fuerza en su zona media y relajar los trigger points, que son los puntos hipersensibles en una contractura muscular. En este caso, en la fascia latta, psoas ilíaco, glúteo y aductores. Se usa punción seca (con agujas), masoterapia, calor y quiropraxia.

-¿Se puede operar?

-Si aumenta el dolor y aparecen lesiones en el cartilago, es una opción. Pero no para Constanza, por ahora.

» "Un día te puedes sentir bien, pero al siguiente quizás no".
 Constanza Solar

Solar siempre ha practicado deportes. Ahora ama subir cerros.