

MIGUEL VILLARROEL

Una rápida recuperación tuvo Charles Aránquez del desgarro que lo afectaba en el músculo isquiotibial de la pierna izquierda y que lo hizo perderse el último partido de los azules en la Copa Libertadores, ante Estudiantes de la Plata en Santiago.

El Príncipe sufrió la lesión en el partido ante Palestino del pasado 27 de abril, cuando salió en camilla de la cancha del estadio Municipal de La Cisterna. Una semana después, fue titular en el clásico universitario contra la UC, pero salió sustituido en el segundo tiempo por la misma dolencia.

El último parte médico publicado por la U el pasado viernes, antes del duelo contra Deportes Recoleta por la Copa Chile, informaba que el volante aún se encontraba en rehabilitación por el desgarro en el isquiotibial.

Para este martes, ante Carabobo por la Copa Libertadores, el DT de la U Gustavo Álvarez aseguró que Aránquez estará disponible. "Desde el día de ayer (domingo) contamos con todo el plantel a disposición, con excepción de Tito Formiliano, que está con un cuadro gripal, con mucha fiebre. Todo el resto del plantel está a disposición, y todo jugador que juegue (este martes ante Carabobo) es porque está al 100% y sin riesgo", afirmó el estratega argentino.

Según Álvarez la rápida recuperación de Aránquez se debe a que "hoy en día se ha evolucionado muchísimo en la prevención y también en la recuperación de las lesiones. Hoy es una recuperación mucho más corta y activa. Casi que el jugador no está parado, entonces no solamente favorece que se recupere, sino que no pierde estado de forma", explicó el DT.

"Efectivamente, el paradigma del manejo de los desgarros actualmente dista mucho de lo que era antiguamente", comenta el doctor Gonzalo Martínez Mera, especialista en Medicina Deportiva de la Clínica Revitamed y ex miembro del cuerpo médico de Santiago Morning.

"En general, en los desgarros se aplicaba mucho reposo, mientras que en la actualidad el tratamiento es, en la medida que los síntomas lo vayan permitiendo, irle dando carga al músculo afectado, y eventualmente al tendón, ir haciendo trabajos de fortalecimiento, de movilización", al mismo tiempo que se mantiene la aplicación de "mucho hielo, antiinflamatorios y eventualmente harto

El volante sufrió un desgarro hace dos semanas, pero ya está en condiciones de jugar ante Carabobo

# Recuperación activa: el tratamiento que le permitió a la U contar con Charles Aránquez



La lesión del Príncipe ocurrió en el partido ante Palestino, hace dos semanas. Luego fue titular contra la UC y se perdió el duelo ante Estudiantes.

masaje de la zona, si se evalúa necesario", explica el especialista.

La finalidad de este tratamiento de recuperación activa es "ir vigilando muy de la mano cómo van evolucionando los síntomas, y según eso también ir programando los trabajos que uno va realizando en el día a día para que te permitan tener a un jugador en condiciones de hacer trabajos en la cancha a los pocos días, eventualmente en una semana", dice el doctor Martínez.

"Ahí uno pone en la balanza, el tratar de tenerlo lo antes posible en la cancha, porque el equipo lo necesita claramente, pero con el menor riesgo de que se vuelva a lesionar", puntualiza.

Por último, el especialista indica que "todo esto depende de hacer un buen diagnóstico inicial, eso es lo más importante; caracterizar bien la lesión y tomar una decisión bien conversada entre el cuerpo técnico y el cuerpo médico. Es super difícil establecer un riesgo cero de que se desgarre la misma zona, pero conozco el cuerpo médico de la U y trabaja muy bien. Probablemente el diagnóstico inicial de la lesión era de una gravedad no tan alta, quizás moderada, y no quisieron arrriesgarse al comienzo, para darle tiempo a que la lesión se recupere bien, no tener riesgo de algo más grave y poder tener al jugador a disposición del cuerpo técnico después de algunos días".

Se espera que Aránquez sea titular este martes ante Carabobo, en una formación que incluye varios cambios dispuestos por Gustavo Álvarez, luego de la dura derrota ante Estudiantes, en la fecha pasada de la Copa Libertadores (ver infografía).

**Especialista en medicina deportiva explica que el manejo de los desgarros cambió: antes se aplicaba reposo, pero en la actualidad se regula la carga de trabajo del músculo afectado.**

