




CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET
“APRENDEMOS Y CONSTRUIMOS PARA TRASCENDER”
2018-2019



Trabajo De Investigación: Lesiones en el futbol americano

Santiago Rosas Giacomán
4020
10 de Mayo de 2019
TMI
Ciudad De México


RESUMEN:

Al ser un deporte de contacto físico total, el fútbol americano es susceptible a las críticas debido a su alto índice de lesiones a la hora de practicarlo. Se han tenido varias opiniones del tema, el cual es bastante controversial. Hemos visto cambios de reglas, documentales y testimonio de expertos. Aunque sí se ha reducido un porcentaje de lesiones, no es seguro decir que haya algún futuro brillante para evitar las lesiones por completo. 

ÍNDICE:

1. Introducción al proyecto
2. Marco Teórico


INTRODUCCIÓN:

A lo largo de los años, debido a extensas investigaciones científicas, la cultura de la salud en el fútbol americano ha aumentado de manera exponencial. Los expertos, aficionados y principalmente los jugadores, ya están más alerta sobre los posibles riesgos que implica practicar este deporte. Desde lesiones, fracturas y contusiones, hasta enfermedades serias como la Encefalopatía traumática crónica (CTE). Solo con estos ejemplos nos queda claro lo peligroso que puede llegar a ser el deporte. Sin embargo, es cierto que algunos profesionales son lo suficientemente afortunados y evitan problemas médicos. Pero, ¿qué tan grande es el porcentaje de lesiones? ¿Qué provoca estos accidentes, y cuáles son las medidas de seguridad en caso de sufrirlos? ¿Qué tan segura es la liga de fútbol americano profesional? El objetivo de esta investigación es responder todas estas preguntas de manera clara y concisa. En este proyecto, se recopilará la mayor cantidad de datos posibles que ejemplifiquen el daño a largo plazo causado por los golpes del fútbol americano. Con ellos, compararé de manera detallada los cambios en las lesiones a lo largo de los años, tomando en cuenta los avances tecnológicos en la seguridad de los uniformes empleados por la NFL (National Football 

League). Investigaré las probabilidades de desarrollar enfermedades o lesiones a largo plazo, utilizando ejemplos y basándome en casos famosos. Señalaré los cambios de reglas que más hayan afectado la seguridad de los jugadores de manera positiva. Todo esto con la finalidad de exponer los riesgos de jugar el deporte, además de señalar las mejoras de seguridad, y así, de ser posible, formular una hipótesis de cómo se podrían evitar los accidentes.

Hemos sido testigos de los constantes cambios que han sido implementados en la liga profesional, y no cabe duda que es solo el comienzo. Desde sus inicios en 1920 hasta el día de hoy, la NFL se ha preocupado por la seguridad de sus jugadores y ha mejorado el equipo utilizado en la cancha para evitar estos accidentes. Solo tiempo determinará qué tan efectivos serán estos cambios.

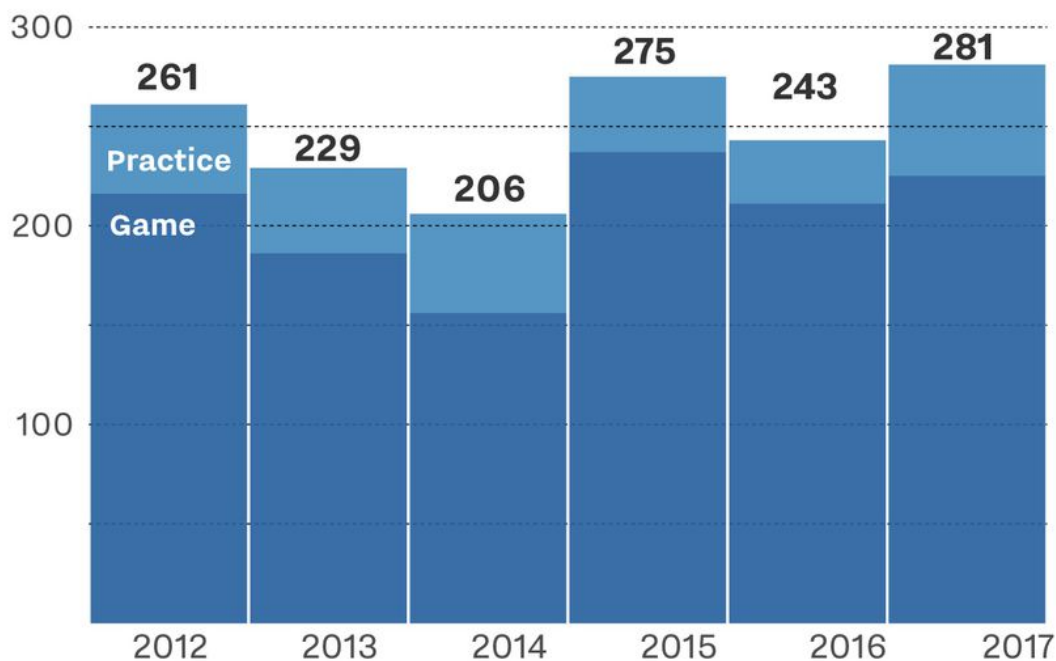
MARCO TEÓRICO:

Al ser un deporte 100% basado en el contacto, el fútbol americano es sujeto a muchas lesiones de distintas gravedades. A lo largo de los años, hemos sido testigos de golpes devastadores. Sin embargo, es importante mencionar que las medidas preventivas y el trabajo detrás de las reglas implementadas para mejorar la seguridad de los jugadores son algo de admirar. Aunque, para la sorpresa de algunos, no siempre se ha tenido esta consideración. La conciencia de la seguridad de los jugadores es algo relativamente reciente. Sin embargo, hay un debate muy sonado en estas fechas. Paul Zimmerman, en su libro *The New Thinking Man's Guide to Pro Football*,  menciona: “Hoy en día, la idea es evitar contacto. La liga quiere un circo. Nos hemos convertido en los chivos expiatorios en la dilución del gran juego americano”. En marzo de 2018, los dueños de los equipos de la NFL votaron para autorizar una nueva regla que prohíbe cualquier contacto usando el casco. Los jugadores que lo hagan, serán penalizados 15 yardas y potencialmente expulsados. Estas nuevas reglas han causado mucha conmoción entre los jugadores, ya que para algunos, la esencia del fútbol americano y

su finalidad, se pierden. Por medio de un tweet, el safety (jugador defensivo) de los Washington Redskins D.J. Swearinger dijo: “El juego que amamos consiste en destruirnos todos los días. ¡POR ESTA RAZÓN LO JUGAMOS!”. Y aunque algunos de ellos puedan

Concussions in the NFL by year

Preseason and regular season



Source: NFL

Vox

tener la razón, la verdad es inevitable; el fútbol americano es capaz de destrozar vidas. Se ha hecho un gran esfuerzo para actualizar las medidas de seguridad y mejorar las condiciones de juego, para asegurar que todos los jugadores eviten los riesgos, sin embargo, no mucho ha cambiado. A través de la NFL, Javier Zarracina de Vox, consiguió una lista de estadísticas que recopila la cantidad de contusiones desde el 2012 hasta el 2017.

Zarracina J, VOX. (2018) Concussions in the NFL by year

Se han desarrollado nuevas tecnologías y mejoras en los uniformes, así como en las protecciones requeridas. Los cascos, por ejemplo, han evolucionado de manera considerable, siendo ahora más resistentes a los golpes, generando mayor seguridad para el portador. Sin embargo podemos notar que el número de contusiones solo aumenta.

LESIONES MÁS COMUNES. ¿CÓMO EVITARLAS?

Gracias a la combinación de contacto excesivo y velocidad constante, las lesiones pueden variar demasiado. Stop Sport Injuries recopila datos sobre éstas. Las más comunes son:

Lesiones traumáticas: Lesiones de rodilla son las más comunes, especialmente de ligamento (ACL/PCL) o cartílago de la rodilla. Estas lesiones pueden afectar gravemente el grado de involucramiento a largo plazo por parte de los jugadores con el deporte. Lesiones de hombro, clavícula y tobillo también son comunes.

Contusiones: El ser humano es muy susceptible a contusiones. Son cambios en el estado mental debido a un impacto traumático. Algunos síntomas incluyen dolores de cabeza, mareos, náusea, pérdida de conocimiento, etc.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Las medidas más comunes son:

- Evaluación constante de bienestar físico. Incluye pruebas de rendimiento y exámenes físicos.
- Llevar a cabo todos los ejercicios de calentamiento adecuados.
- Practicar y entrenar. Mayor fuerza y estiramiento.
- Hidratación
- Tacklear con la cabeza en alto, evitando golpes directos.

Por lo que hemos visto, son muchos los riesgos. Sin embargo, ¿qué ha hecho la liga profesional para regularlos?

La NFL implementó suficientes reglas para mejorar la seguridad de los jugadores. Algunas de ellas son:

- Los bloques de tajada son ilegales. Esto es una combinación de un tecleo doble, por arriba y por abajo.
- Jugadores defensivos tienen prohibido bloquear abajo de la cintura.
- Al taclear a algún jugador, es ilegal usar fuerza excesiva después de derribarlo.

En los últimos 30 años, se han modificado alrededor de 89 reglas, exclusivamente para proteger a los jugadores.

DISCUSIÓN

A muchos les preocupa que la NFL sea demasiado brutal para poder ser considerado un buen deporte y que sea disfrutado. Han habido cambios, sí, pero ¿aún hay tiempo para presenciar un cambio en este deporte? Para muchos, la violencia es fundamental. Para Charlie Camosy, profesor de ética cristiana, el fútbol americano es la "combinación de fuerza bruta, con combate de gladiadores y la más complicada partida de ajedrez jamás imaginada". Pero asegura que últimamente sale causa conflicto apoyar el fútbol americano, sabiendo que puede ser muy peligroso.

"Aunque estoy emocionado por el comienzo de temporada, debemos ser honestos acerca de que el fútbol es un deporte violento. Además, mucho de lo que a la gente le gusta, incluyéndome, es precisamente eso: la violencia. Y no se trata de un concepto abstracto, sino de vidas que están resultando tremendamente afectadas".

CONCLUSIONES

¿Se respondieron las preguntas de la investigación? Sí. Se hizo un pequeño resumen de el aumento de daños en la NFL, así como los principales cambios en las reglas que han beneficiado de manera inmediata la seguridad de los jugadores. Sin embargo, no se puede

hacer una clara predicción sobre si la seguridad va a aumentar a largo plazo. Hay que tomar en cuenta que la violencia está la naturaleza del deporte en sí. Lo único que queda es estar pendientes, promoviendo la cultura de la prevención y seguridad en este deporte



Resnick, B. (Abril de 2018). *What a lifetime of playing football can do to the human brain*.

Consultado 14 de Diciembre de 2018.

NFL (2018). *Health & Safety Rules Changes*. Consultado 13 de Diciembre de 2018. NFL

OPS, Sitio Web <https://operationsnfl.com>

Levine W., Owens B. (2018). *Preventing Football Injuries*. Consultado 11 de Diciembre de

2018, de Stop Sport Injuries. Sitio Web [_Football_Injury_Prevention.aspx](#)