

GUÍA DIVULGATIVA

Lesiones frecuentes en balonmano

Cómo prevenirlas y qué podemos hacer durante las primeras horas en casa

01

Reconocer

02

Actuar

03

Prevenir

Información práctica para jugadores, familias y clubes

ENTENDER ANTES DE ACTUAR

¿Por qué se producen tantas lesiones?

El balonmano combina velocidad, saltos, frenadas, cambios bruscos de dirección, lanzamientos repetidos y contacto físico. Es un deporte apasionante, pero también muy exigente para músculos y articulaciones.

Las lesiones traumáticas afectan principalmente al tobillo y la rodilla. Las molestias por sobrecarga aparecen con frecuencia en el hombro y la rodilla. Reconocerlas pronto ayuda a evitar que una lesión menor termine apartando al jugador durante semanas.

ZONA	LESIÓN HABITUAL	MOMENTO TÍPICO
Tobillo	Esguince	Caída sobre otro pie o apoyo inestable
Rodilla	Esguince, menisco o LCA	Giro, frenada o aterrizaje
Hombro	Tendinopatía o sobrecarga	Acumulación de lanzamientos
Músculo	Contractura o rotura	Sprint, salto o frenada
Mano	Esguince, luxación o fractura	Recepción del balón o contacto
Cabeza	Conmoción cerebral	Choque, caída o balonazo

Una idea importante	Los cuidados en casa pueden aliviar una lesión leve durante las primeras horas, pero no sustituyen un diagnóstico ni una rehabilitación adecuada.
----------------------------	---

LESIONES DE APARICIÓN BRUSCA

Tobillo y rodilla

1 Esguince de tobillo

Cómo ocurre	Suele producirse al caer sobre el pie de otro jugador, apoyar mal después de un salto o cambiar rápidamente de dirección.
Qué podemos notar	Dolor, inflamación, hematoma y dificultad para apoyar. Un esguince que parece leve también puede dejar inestabilidad si se vuelve a jugar demasiado pronto.
Primeras medidas	Retirar al jugador; reducir la carga; aplicar frío protegido durante 10-15 minutos si alivia; usar compresión suave y elevar. Iniciar movimientos sin dolor cuando sea posible.
Prevención	Equilibrio sobre una pierna, ejercicios propioceptivos, fuerza de tobillo y rehabilitación completa. Con antecedentes, puede valorarse vendaje o tobillera.

2 Lesiones de rodilla

Cómo ocurre	Aparecen durante saltos, frenadas y fintas. Puede afectarse un ligamento, el menisco o la articulación alrededor de la rótula.
Qué podemos notar	Chasquido, inflamación rápida, sensación de fallo, bloqueo o imposibilidad para continuar. Estos signos necesitan valoración profesional.
Primeras medidas	Suspender la actividad. No probar la rodilla con saltos o giros. Protegerla, aplicar frío si reduce el dolor, elevarla y consultar si hay bloqueo, inestabilidad o dificultad para apoyar.
Prevención	Fuerza de piernas y tronco, equilibrio, técnica de cambio de dirección y recepciones con cadera y rodillas flexionadas, evitando que las rodillas caigan hacia dentro.

LESIONES POR CARGA Y ESFUERZO

Hombro y musculatura

3 Dolor y lesiones de hombro

Cómo ocurre	El hombro repite lanzamientos a gran velocidad. El dolor aparece cuando la carga aumenta demasiado, la técnica se altera o falta fuerza y control escapular.
Qué podemos notar	Molestia al lanzar, pérdida de velocidad, debilidad, limitación del movimiento o dolor nocturno. Si se ignora, puede hacerse persistente.
Primeras medidas	Reducir temporalmente los lanzamientos dolorosos. No seguir lanzando para 'calentar' el hombro. Mantener movimientos suaves y consultar si hay debilidad, pérdida de movilidad o dolor nocturno.
Prevención	Fortalecer hombro y omóplato, trabajar movilidad torácica, cuidar la técnica y controlar el número e intensidad de los lanzamientos.

4 Lesiones musculares

Cómo ocurre	Las contracturas y roturas afectan sobre todo a gemelos, muslos e isquiotibiales durante un sprint, una frenada o un salto.
Qué podemos notar	Dolor repentino parecido a una pedrada, pérdida de fuerza o aparición posterior de un hematoma.
Primeras medidas	Detener la actividad. Evitar estiramientos fuertes y masajes profundos en las primeras horas. Aplicar frío si alivia y consultar si cuesta caminar, hay hematoma grande o pérdida de fuerza.
Prevención	Calentamiento progresivo, fuerza, recuperación suficiente y aumento gradual de la carga. La vuelta debe incluir movilidad, fuerza y carrera progresiva.

ATENCIÓN ESPECIAL

Dedos, manos y golpes en la cabeza

5 Lesiones de dedos y manos

Cómo ocurre	Pueden producirse al recibir el balón o durante el contacto con otro jugador. Son frecuentes los esguinces, las luxaciones y las fracturas.
Qué podemos notar	Dolor, inflamación, deformidad, pérdida de movilidad o sensibilidad alterada.
Primeras medidas	Retirar anillos, aplicar frío protegido e inmovilizar en una posición cómoda. Si existe deformidad, no intentar colocar el dedo en su sitio.
Prevención	Técnica correcta de recepción, atención al balón y protección indicada por un profesional cuando existe una lesión previa.

6 Conmoción cerebral

Cómo ocurre	Puede aparecer tras un balonazo, una caída o un choque, incluso aunque no exista pérdida de conocimiento.
Qué podemos notar	Dolor de cabeza, mareo, confusión, visión borrosa, náuseas, desequilibrio, lentitud al responder o dificultad para recordar.
Primeras medidas	Retirar al jugador. No debe volver a jugar ese día ni quedarse solo durante las primeras horas. Necesita valoración sanitaria y una vuelta gradual autorizada.
Prevención	Juego seguro, respeto de las reglas, detección rápida de síntomas y ausencia de retorno mientras persistan molestias.

PRIMERAS HORAS

Qué sí podemos hacer en casa

Ante una lesión leve de partes blandas, el objetivo inicial es proteger la zona, controlar el dolor y evitar decisiones precipitadas. El reposo absoluto prolongado no suele ser la mejor solución: cuando sea seguro, conviene recuperar el movimiento de forma gradual.

1	Parar y proteger No continuar si existe cojera, dolor creciente o pérdida de función.
2	Carga relativa Reducir el esfuerzo durante las primeras horas sin mantener una inmovilización innecesaria.
3	Frío para el dolor Aplicarlo envuelto 10-15 minutos. Nunca directamente sobre la piel ni durante periodos prolongados.
4	Compresión suave Debe sujetar, no cortar la circulación. Retirar si aparecen hormigueo, palidez o más dolor.
5	Elevación Elevar la extremidad puede ayudar a controlar la hinchazón.
6	Movimiento progresivo Iniciar movimientos suaves cuando el dolor lo permita y sin forzar.

Medicamentos	No conviene tomar antiinflamatorios por cuenta propia. Pueden estar contraindicados en personas con problemas digestivos, renales o cardiovasculares, alergias o determinados tratamientos. Ante la duda, consulta con un médico o farmacéutico.
---------------------	--

LA PREVENCIÓN SE ENTRENA

Diez hábitos que protegen al jugador

- Realizar un calentamiento completo antes de entrenar y competir.

- Trabajar fuerza, equilibrio, coordinación, saltos y recepciones durante toda la temporada.

- Aumentar progresivamente la duración y la intensidad del entrenamiento.

- Respetar el descanso y no entrenar sobre un dolor que va aumentando.

- Utilizar calzado adecuado y revisar el estado de la pista.

- Cuidar la técnica de lanzamiento, frenada, giro y caída.

- Completar la rehabilitación antes de volver a competir.

- Comunicar las molestias sin miedo a perder el puesto.

- Dormir bien, hidratarse y mantener una alimentación suficiente.

- Consultar cuando el dolor se repite o cambia la forma de correr, saltar o lanzar.

La clave

Un buen programa preventivo no se hace una vez al mes. Funciona cuando forma parte del calentamiento habitual y se mantiene durante toda la temporada.

SABER CUÁNDO PEDIR AYUDA

Señales de alarma

- Deformidad o sospecha de fractura.
- Imposibilidad para apoyar o mover la zona.
- Dolor muy intenso o que continúa aumentando.
- Pérdida de fuerza, sensibilidad u hormigueo persistente.
- Inflamación rápida o hematoma extenso.
- Articulación bloqueada o inestable.
- Herida profunda o sangrado difícil de controlar.
- Síntomas después de un golpe en la cabeza.
- Dolor que no mejora o reaparece al volver a entrenar.

112

Tras un golpe en la cabeza: llama a emergencias ante pérdida de conocimiento prolongada, vómitos repetidos, convulsiones, somnolencia creciente, debilidad, dificultad para hablar, conducta extraña o empeoramiento del dolor de cabeza.

El mejor tratamiento comienza antes de lesionarse

Prevenir no significa jugar con miedo. Significa preparar el cuerpo para saltar, caer, girar, lanzar y soportar el contacto con mayor seguridad. Escuchar el dolor, actuar pronto y respetar los tiempos de recuperación puede evitar que una pequeña molestia se convierta en una lesión importante.

PARA SABER MÁS

Fuentes y nota sanitaria

Este documento está escrito con fines divulgativos. No permite diagnosticar una lesión ni sustituye la valoración individual de un profesional sanitario.

Fuentes principales

- Vila H. y colaboradores. The Most Common Handball Injuries: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9518369/>

- Hadjisavvas S. y colaboradores. Risk factors for shoulder injuries in handball: systematic review. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2022.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9717475/>

- Centers for Disease Control and Prevention. HEADS UP: signos, síntomas y señales de peligro de conmoción cerebral.

<https://www.cdc.gov/heads-up/signs-symptoms/index.html>

- Trojan T. y McKeag D. Single leg balance test to identify risk of ankle sprains. British Journal of Sports Medicine, 2006.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16687483/>

Mensaje final

Ante una lesión, la decisión más segura no siempre es aguantar. Parar a tiempo, valorar correctamente y volver de forma gradual también forman parte del deporte.