

La mejor lesión es la que nunca ocurre: por qué la prevención se ha convertido en prioridad para gimnastas y entrenadores

21.8.2026 - | Ribera Salud

La Unidad de Deportes Gimnásticos de Ribera Imske desarrolla estrategias preventivas adaptadas a las exigencias de disciplinas como la gimnasia rítmica, artística, acrobática o estética.

- Los especialistas alertan de que gran parte de las lesiones frecuentes en gimnasia podrían evitarse mediante valoraciones específicas y programas individualizados

Detrás de una lesión en Gimnasia, como en otras disciplinas, suele haber señales de alerta que aparecen mucho antes de que la deportista tenga que abandonar los entrenamientos. Déficits de fuerza, dolor recurrente, limitaciones de movilidad, desequilibrios musculares o errores técnicos pueden aumentar el riesgo de lesión sin que la gimnasta o su entorno sean completamente conscientes de ello.

Por este motivo, cada vez más especialistas defienden que la prevención debe ocupar un lugar tan importante en el día a día de las gimnastas como el tratamiento. Y esta es una de las líneas de trabajo de la nueva [Unidad de Disciplinas Gimnásticas](#) del hospital [Ribera Imske](#).

La gimnasia es una de las disciplinas deportivas con mayores exigencias a nivel de flexibilidad, coordinación, potencia y control corporal. Estas características hacen que determinadas estructuras, como la columna lumbar, los tobillos, las rodillas o las caderas, estén sometidas a una elevada carga durante años de práctica deportiva.

Según explica Mireya Esteban, responsable de la Unidad de Deportes Gimnásticos de Ribera Imske, “muchas de las lesiones que aparecen en la adolescencia comienzan a gestarse mucho antes”. «En muchos casos observamos déficits de fuerza o patrones de movimiento alterados que pueden corregirse antes de que provoquen una lesión. Cuanto antes se detectan, mayores son las posibilidades de prevenir problemas futuros», señala.

Esta unidad superespecializada realiza valoraciones funcionales específicas para identificar factores de riesgo y diseñar programas preventivos adaptados a las necesidades de cada deportista y disciplina.

Además, la prevención no se limita a la deportista. También incluye asesoramiento a familias, entrenadores y clubes para optimizar las cargas de entrenamiento y favorecer un desarrollo físico equilibrado.

El doctor Sergio Calvache, coordinador de Medicina Deportiva en el hospital Ribera Imske, destaca que esta visión preventiva “resulta especialmente importante durante las etapas de crecimiento de las gimnastas, cuando el organismo experimenta cambios constantes y puede ser más vulnerable a determinadas lesiones por sobreuso”.

Con esta filosofía, la Unidad de Deportes Gimnásticos de Ribera Imske apuesta por un modelo que no solo busca recuperar lesiones, sino también ayudar a que las gimnastas puedan desarrollar su

carrera deportiva de una forma más segura y saludable.

<https://www.riberasalud.com/prevencion-lesiones-gimnasia>