

# «Al mes de la cirugía de rodilla empecé a nadar»

## El nadador Jaime Caballero relata su paso por el quirófano y la recuperación

Cuatro médicos explican hoy en Donostia los últimos avances en cirugía mínimamente invasiva en sus respectivas especialidades

:: ANE URDANGARIN

**SAN SEBASTIÁN.** Sucedió en agosto, Día de la Virgen. Jaime Caballero se acuerda «perfectamente» de ese día festivo en el que participó en una de las travesías clásicas del calendario guipuzcoano: la del Paseo Nuevo. Acabó octavo, después de invertir 37 minutos y 36 segundos en cubrir la distancia entre La Zurriola y La Concha. Pero el tiempo de llegada era lo de menos. «Yo ya sabía que algo me había pasado» nada más dar las primeras brazadas, y más cuando cruzó la línea de meta. Básicamente, nadó con la rodilla destrozada: se había roto el ligamento lateral, el cruzado y el menisco, la triada. El pasado sábado, el deportista ultrafondista que nada «porque puedo, por los que no pueden» en solidaridad con los afectados por la Esclerosis Lateral Amiotrófica- ELA, posaba sonriente en la playa de La Concha para este reportaje. El traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa Ricardo Cuéllar le operó el 14 de septiembre. Al mes volvía a meterse en el agua.

Parte de la intervención se realizó mediante artroscopia, «el gran avance» de la cirugía mínimamente invasiva en traumatología. Esta técnica, que posibilita tener una visión del interior de la articulación mediante una cámara que permite diagnosticar y también reparar una lesión en una articulación, ha aportado muchos beneficios al ingente número de pacientes que precisan este tipo de intervenciones. Sus principales ventajas son el «menor dolor postoperatorio y reducción de la estancia hospitalaria», porque hay un menor índice de complicaciones, como infecciones o sangrados. «La recuperación es más rápida, aunque ello no depende solamente de la téc-

nica empleada, sino sobre todo del problema que se ha intervenido», explica Cuéllar, nombrado recientemente presidente de la Asociación Española de Artroscopia.

Las Aulas de Salud de Policlínica Gipuzkoa cierran hoy otro ciclo, en el que por primera vez se han incorporado testimonios de pacientes, hablando sobre los últimos avances en cirugía mínimamente invasiva y las ventajas que suponen, como la artroscopia. Bajo el título 'Cuando menos es más', cuatro médicos exponerán los avances en sus respectivas especialidades: además de Cuéllar, participarán el ginecólogo Toño Lara, el otorrinolaringólogo Carlos Saga, y el cirujano general y del aparato digestivo José Luis Elósegui. La cita será a las 19.30 horas en la sala Kutxa de la calle Andía de Donostia, con entrada libre hasta completar aforo.

### Nadó «dolorido»

Jaime Caballero se siente «muy bien» tras ser intervenido. Su recuperación va sobre la marcha, y espera poder olvidar pronto este revés que sucedió mientras corría para meterse en el agua. Entre la arena, las olas, el agua, las prisas y los nervios dio un mal paso, «y ahí me rompí todo. Eso de que te quedas con el pie mirando para adelante y el cuerpo para atrás». Dudó en seguir. Pero al final optó por tirar adelante. Nadó «ligeramente dolorido», pero el «horror» llegó cuando alcanzó La Concha y trató de ponerse de pie. «Es que no podía, no tenía estabilidad». Cojeando, como pudo, acudió a Urgencias. No tenía ningún hueso roto, pero sí alguna parte blanda. Una resonancia magnética posterior confirmó «la avería». Una rodilla destrozada.

Tras el diagnóstico, asumió su paso forzoso por el quirófano, pero se empeñó en llevar una vida lo más normal, con sus limitaciones, hasta que llegara el momento. «El médico me dijo que podía hacer lo que quisiera, 'porque más no se puede romper'. Lo único, me advirtió de que tuviera cuidado para que no me rompiera la otra rodilla», recuerda. Así que esas semanas siguió entrenando y haciendo travesías, incluso alguna larga, «muy bien», aunque con la pierna «de aquella manera, cojeando, con algo de molestia pero sin dolores». Lo peor es que no podía doblar la pierna, «como mucho 30 grados».

El 14 de septiembre entró en el



Caballero, el sábado en La Concha antes de entrenar. :: USOZ

quirófano, donde Cuéllar le reparó una lesión de las calificadas 'deportivas' y que suelen sufrir, por ejemplo, jugadores de fútbol. «Se le practicó una reconstrucción mediante técnica de artroscopia. También pre-

cisó que actuáramos sobre el menisco interno», explica el especialista.

El perfil de Jaime es uno de los más habituales en las consultas de traumatología, el del joven y deportista, cuyas lesiones más frecuentes

son las roturas de ligamentos (rodilla, tobillo). Cuéllar también se refiere a los «cada vez más conocidos cuadros» de choque femor-acetabular de la cadera, una alteración en los huesos que componen la cadera y por la que se produce un roce que a la larga desencadena en procesos de tipo artrósico o de desgaste. «Se suele manifestar en deportistas cuyo ejercicio conlleve un giro continuado de la cadera», añade el experto, quien también ve bastantes lesiones por traumatismo del cartilago o los episodios de luxaciones repetidas del hombro.

Otro de los colectivos es el del paciente trabajador manual, que presenta con frecuencia lesiones de los tendones del hombro. Y luego están los pacientes de mayor edad, «que pueden tener también roturas de tendones del hombro pero la patología más frecuente es la de desgaste (artrosis) que requiere implantar una prótesis (cadera, rodilla, hombro)». Las «frecuentes» lesiones de los meniscos se pueden producir a cualquier edad: traumáticas en el joven-deportista, degenerativas en el de edad media o en edad avanzada. Lo importante en todos los casos, subraya el traumatólogo, es realizar un «buen diagnóstico y una correcta indicación», que es de lo que dependen los buenos resultados.

### A trabajar sin poder conducir

En el caso de Caballero, ha sido más que satisfactorio. Tras dos días de ingreso tuvo que permanecer «aproximadamente tres semanas» inactivo, un periodo que llevó «bien» y en el que estuvo «muy bien cuidado en casa de mis padres». En cuanto pudo, volvió a su trabajo de oficina en una empresa papelerera. A pesar de que hasta hace poco no pudo volver a conducir, «compañeros de trabajo muy amables me llevaban».

Lo que tuvo claro desde el principio es que no iba a forzar. «Ganas, tenía todas las ganas para volver a entrenar. Pero si en algo me insistió todo el mundo, desde el cirujano hasta amigos que han pasado por lo mismo, es que respetara los tiempos. Si es un mes, un mes, no un mes menos un día. Y, por otro lado, me insistieron en la importancia de la rehabilitación».

Actualmente, ya ha cumplido cerca del 60% de esa fase de recuperación. «Al mes de la cirugía empecé, con mucha precaución, a nadar. Eso sí, respetando la máxima de 'Jaime no te caigas, no te tropieces, no hagas un giro falso porque todavía no está estable'». El primer chapuzón fue en el mar, que ahora también combina con la piscina larga de Anoeta, por eso de evitar los virajes. Habitualmente también acude a la de Etxadi. La rutina de Caballero pasa por nadar entre dos y tres horas al

**«Todo el mundo me aconsejó que no forzara la vuelta y que cumpliera con los plazos previstos»**

**AULAS DE SALUD**

**Cuando menos es más.**  
**Últimos avances en Cirugía Mínimamente Invasiva que te cambiarán la vida.**

**> HOY**  
**> 19:30 h.**

> SALA KUTXA. C/ANDÍA. SAN SEBASTIÁN  
> ENTRADA LIBRE. HASTA COMPLETAR AFORO