



## PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE LA CIRUGIA TOMMY JOHN

### **1. ¿Qué es la cirugía Tommy John?**

La cirugía Tommy John es una reconstrucción del ligamento colateral ulnar (LCU) el codo. Se utiliza un tendón de cualquier otra parte del cuerpo con el fin de reparar un LCU desgarrado o roto. Fue efectuada por primera vez por el Dr. Frank Jobe en 1974, practicándose con Tommy John, pitcher de los Dodgers de Los Ángeles.

### **2. ¿Se requiere que un atleta sufra una lesión del codo para someterlo a la cirugía?**

Sí. 51% de los atletas de bachillerato creen de forma incorrecta que la cirugía Tommy John debe ser hecha en jugadores con lesiones en el codo con el fin de mejorar su rendimiento. Sin embargo, la única razón médicamente aprobada para la cirugía Tommy John es que la persona sufra un desgarro o rotura en el ligamento colateral ulnar. El procedimiento no debe ser efectuado si no se presenta una lesión.

### **3. ¿Cuántos lanzadores se someten a la cirugía Tommy John cada año?**

Históricamente, de 15 a 20 pitchers de Grandes Ligas se han sometido a la cirugía Tommy John cada año; sin embargo, en los últimos tres años, ese número se ha incrementado a 25-30. Un estudio de 2012-2013 entre jugadores activos encontró que el 25% de los lanzadores de Grandes Ligas y el 15% de los pitchers de Ligas Menores se han sometido a la cirugía Tommy John a algún punto de sus carreras.

### **4. ¿Los pitchers se están sometiendo a la cirugía a una edad más joven?**

Si bien es difícil conseguir números exactos a los niveles de Ligas Menores y amateur, la evidencia anecdótica soporta fuertemente la noción que lanzadores jóvenes están siendo sometidos a la cirugía en cifras sin precedentes. Los registros del Instituto Norteamericano de Medicina Deportiva muestran que el número de cirugías Tommy John efectuadas en lanzadores jóvenes en sus instalaciones se han incrementado en más del doble desde el año 2000.

### **5. ¿Qué factores influyen en la posibilidad de sufrir una lesión en el brazo?**

Existen un número de factores que contribuyen a la posibilidad de tener que someterse a una cirugía Tommy John u otro tipo de lesión en el brazo. El factor más importante es la sobre utilización del brazo de forma diaria, semanal o anual.

Otros factores incluyen la falta de descanso, el pitchear con fatiga, mecánica deficiente, jugar la posición de receptor cuando no se está pitcheando y jugar en múltiples equipos a la vez. Además, existen ciertos comportamientos que pueden incrementar la posibilidad de una lesión en el brazo, incluyendo lanzar curvas y sliders, lanzar en múltiples días consecutivos y lanzar a máximo esfuerzo.

### **6. ¿Cuáles son las posibilidades para los pitchers de volver a jugar al béisbol luego de someterse a la cirugía Tommy John?**

En general, la cirugía Tommy John tiene una alta probabilidad para quienes se someten a ella de volver a jugar, particularmente comparada con otros procedimientos para los pitchers. La mayoría de los estudios han concluido que el 70-80% de los pitchers regresan a su previo nivel de competición después de la cirugía, asumiendo que éstos han seguido los protocolos de rehabilitación. Sin embargo, las posibilidades y el periodo de regreso al juego pueden variar de acuerdo al individuo y hay muchos otros asuntos que pueden complicar las posibilidades de éxito de la cirugía.

### **7. ¿Cuánto tiempo se requiere para regresar a lanzar de forma competitiva después de la cirugía?**

El lanzador promedio regresa a la acción del juego entre 12 y 16 meses luego de la cirugía, pero esos tiempos varían mucho de acuerdo a cada individuo. En un estudio reciente de Romeo y otros, los lanzadores de Grandes Ligas regresaban en un tiempo tan corto como 11 meses o de hasta 30 meses. El regreso del jugador igualmente depende del momento en el cual se efectúa la cirugía en el contexto de la temporada de béisbol, al igual que la severidad de la lesión. Los jugadores, padres y entrenadores deben recordar que cada lesión es única y tiene su propio tiempo de recuperación.

### **8. ¿La cirugía Tommy John mejora el desempeño?**

35% de los padres creen, incorrectamente, que el desempeño general en el pitcheo se mejorará después de la cirugía. Si bien existen precedentes notables de jugadores que mejoran su desempeño después de la cirugía, la expectativa más optimista para el pitcher que se somete a la cirugía Tommy John es que el procedimiento permita al pelotero regresar a su nivel previo de desempeño. De hecho, dos estudios recientes han mostrado que los jugadores que regresan a jugar después de haberse sometido a la cirugía Tommy John tienden a seguir el patrón típico de desgaste de los jugadores que no han sido objeto de la cirugía.

### **9. ¿La cirugía Tommy John mejora la velocidad de los pitcheos?**

No. 53% de los atletas universitarios creen de forma incorrecta que la velocidad de los pitcheos mejorará después de haberse sometido a la cirugía Tommy John. De forma similar a lo que ocurre con el desempeño en general, los jugadores no lanzan de forma más fuerte luego de la cirugía Tommy John, comparado a la forma como lo hacían antes de la misma. La mayoría de los doctores han concluido que en aquellos casos en los cuales los lanzadores han pitcheado más fuerte luego de la cirugía, se deben en forma predominante a la calidad de su proceso de rehabilitación y la mejoría en sus rutinas de fortalecimiento y acondicionamiento.

### **10. ¿Qué tan frecuentemente los pitcher sufren otra lesión en el brazo luego de haberse sometido a la cirugía Tommy John?**

Una lesión en el brazo subsiguiente es común entre los pitchers que se han sometido a la cirugía Tommy John. Más de la mitad de los pitchers de Grandes Ligas que fueron objeto de la cirugía Tommy John entre 1999 y 2011 quedaron en la Lista de Incapacitados con una lesión en el brazo luego de regresar posteriormente a la cirugía. Otro estudio reciente del Instituto Norteamericano de Medicina Deportiva (ASMI, por sus siglas en inglés) concluyó que 19% de los pacientes objeto de la Tommy John tendrán una lesión en el codo posteriormente y 25% sufrirán una lesión en los hombros.

### **11. ¿Puede alguien someterse dos veces a la cirugía Tommy John?**

Sí. De 2 a 4% de los pitchers se someten por segunda vez a la cirugía Tommy John, denominada en muchas ocasiones una revisión del LCU. Hay menor cantidad de estudios a jugadores con revisiones, pero los existentes han mostrado que estos lanzadores han regresado en altas cifras, aunque lo hacen en muchas ocasiones en roles reducidos.

### **12. Si se baja o elimina la lomita, ¿esto reduciría la presión en el codo y bajaría el número de lesiones de LCU?**

No está claro. La mayoría de los estudios han concluido que hay poca diferencia en la presión que se ejerce al lanzar desde una loma y hacerlo desde una superficie plana, pero otros estudios han mostrado diferencias significativas. En general, la cantidad de pitcheos, la mecánica de los lanzamientos y el descanso han demostrado ser factores mucho más importantes que la altura de la lomita.

### **13. ¿Son los jugadores que lanzan más fuerte, más susceptibles de desarrollar lesiones de LCU?**

Hay evidencias que indican que los jugadores que lanzan más fuerte son más susceptibles a lesiones de LCU, debido al hecho que el incremento de la velocidad es correlativo a la fuerza que se ejerce en el codo. Muchos estudios han mostrado que los jugadores que lanzan más fuerte tienen mayores posibilidades de pasar tiempo en la Lista de Incapacitados o perder tiempo de juego debido a una cirugía. Los pitchers que lanzan más

fuertemente deben estar especialmente conscientes de las recomendaciones sobre conteo de pitcheos, descanso y fatiga.

La relación entre la velocidad y la lesión es complicada de determinar. El incremento de la velocidad también se encuentra asociado con un mejor desempeño, por lo que se cree que los jugadores con velocidades más altas tienen carreras más largas y también mejor desempeño. Por ende, no sería realista recomendar que los pitchers no lancen tan fuerte. Sin embargo, variar las velocidades entre lanzamientos podría mejorar la efectividad de un pitcher y podría reducir los riesgos de lesión.

#### **14. ¿Los ejercicios de lanzamiento largo reducen la cantidad de lesiones en el brazo?**

Si bien existen quienes esgrimen argumentos de lado y lado, es importante que el jugador no exceda la distancia en la cual se siente cómodo y no cambie su biomecánica. Un estudio reciente concluyó que una distancia apropiada para hacer lanzamientos largos es de típicamente 120 pies para los pitchers universitarios; sin embargo, ciertos pitchers pueden ser capaces de lanzar a mayores distancias mientras aún mantienen una biomecánica apropiada y lanzan la pelota en una trayectoria relativamente horizontal.

©MLB Advanced Media, LP. All rights reserved.