



Mira el video

## Lesiones del ligamento cruzado (LCA) anterior en mujeres

RODILLA  
SANA



Fémur

Tibia

LCA

Lesión  
del LCA

### Descripción general

El ligamento cruzado anterior, comúnmente llamado LCA, es una banda gruesa y elástica de tejido que se extiende desde la parte inferior del fémur hasta la parte superior de la tibia. La misma ayuda a estabilizar la articulación de la rodilla. El LCA puede estirarse o desgarrarse cuando la rodilla se tuerce o se hiperextiende. Por razones que aún no se entienden completamente, los desgarres del ligamento cruzado anterior son mucho más comunes en las mujeres que en los hombres.

### Anatomía

La anatomía de las caderas y las piernas de las mujeres puede hacer que éstas sean más propensas a las lesiones del LCA. Las rodillas del hombre generalmente están directamente alineadas debajo de sus caderas. Las mujeres tienen las caderas más anchas que los hombres, y esto aumenta el ángulo en el que sus fémures y sus tibias convergen en las articulaciones de las rodillas. Este aumento de ángulo puede generar una mayor cantidad de estrés en el ligamento cruzado anterior durante ciertos movimientos.

### Articulaciones y músculos

Otras diferencias en la anatomía también pueden desempeñar un papel. Las articulaciones de las mujeres tienden a ser más flexibles que la de los hombres. Sus músculos también tienden a ser más débiles. El espacio alrededor del ligamento cruzado anterior es más estrecho en las mujeres que en los hombres. Todas estas diferencias anatómicas pueden hacer que las mujeres sean más propensas a sufrir de lesiones del LCA.

### Movimiento

Las diferencias en el modo en que los hombres y las mujeres mueven sus cuerpos también pueden ser un factor. Los hombres tienden a comenzar a practicar deportes atléticos vigorosos a muy temprana edad, mientras que las mujeres tienden a hacerlo a una edad más avanzada. Esto puede dar a los hombres más tiempo para condicionar sus cuerpos para el estrés de movimientos tales como saltar, girar y efectuar cambios rápidos de dirección.



Mira el video

## Lesiones del ligamento cruzado (LCA) anterior en mujeres



### Prevención

Mientras que los médicos todavía están estudiando los factores que juegan un papel en las lesiones del LCA, los estudios han demostrado que las mujeres atletas pueden reducir el riesgo de sufrir estas lesiones fortaleciendo los músculos de sus piernas y aprendiendo las técnicas adecuadas para correr y saltar.

