

CÓMO CITAR

Caicedo-Arias KF, Romero-Cuestas CA, Bustos-Viviescas BJ. Karate y lesiones deportivas: una urgencia preventiva desde la especificidad técnica. Rev Méd Electrón [Internet]. 2026 [citado: fecha de acceso];48:e6844. Disponible en:

<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/6844/6590>

*Autor para correspondencia:

calbertoromero@ucundinamarca.edu.co

Revisor:

Silvio Faustino Soler-Cárdenas.

Palabras clave:

karate; salud preventiva; artes marciales; traumatismos en atletas; educación y entrenamiento físico

Key words:

karate; preventive health; martial arts; sport injuries; physical education and training

Recibido: 09/08/2025.

Aceptado: 26/03/2026.

Publicado: 17/06/2026.

Artículo de Opinión

Karate y lesiones deportivas: una urgencia preventiva desde la especificidad técnica

Karate and Sports Injuries: a Preventive Urgency from the Technical Standpoint

Kevin Felipe Caicedo-Arias¹  <https://orcid.org/0000-0003-3650-0915>

Carlos Alberto Romero-Cuestas^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-6287-8711>

Brian Johan Bustos-Viviescas²  <https://orcid.org/0000-0002-4720-9018>

Afiliación:

¹ Universidad de Cundinamarca. Soacha, Colombia.

² Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO. Cúcuta, Colombia.

RESUMEN

El karate, considerado tanto un deporte de combate como un arte marcial, es una disciplina que combina técnicas orientadas al control corporal con movimientos de alta intensidad y velocidad. Dada su naturaleza metodológica, resulta fundamental conocer y desarrollar estrategias preventivas. Este artículo tiene como objetivo discutir la necesidad de implementar procesos de prevención integral que integren aspectos técnicos y biomecánicos basados en la evidencia, los cuales puedan ser incorporados de manera estructural tanto en el entrenamiento como en la competición.

Se analizan lesiones como contusiones y laceraciones en cabeza y cuello —las más frecuentes— junto con las de rodilla, lo que evidencia una falta de planificación estratégica orientada a una práctica más segura de este deporte, tanto en población femenina como masculina. Esta situación subraya la urgencia de mejorar el abordaje de dicha problemática. En conclusión, el análisis realizado destaca la importancia de contar con personal capacitado en el ámbito de la salud, capaz de priorizar la prevención y el bienestar del atleta en la gestión integral de este fenómeno.

ABSTRACT

Karate, considered both a combat sport and a martial art, is a discipline that combines techniques oriented to body control with high-intensity speed movements. Given its methodological nature, it is essential to know and develop preventive strategies. This article aims to discuss the need to implement comprehensive preventive processes that integrate evidence-based technical and biomechanical aspects, which can be structurally incorporated into both training and competition. Injuries such as contusions and lacerations of the head and neck—the most frequent—, along with those of the knee are analyzed, evidencing a lack of strategic planning aimed at safer practices of this sport, both in female and male population. This situation underscores the urgency of improving the approach to this problem. In conclusion, the analysis highlights the importance of having trained personnel in the field of health, capable of prioritizing the prevention and well-being of the athlete in the integral management of this phenomenon.



El karate es un deporte de combate fundamentado en técnicas de golpeo, control corporal y desplazamientos rápidos; se ha popularizado como arte marcial convencional y como deporte olímpico.⁽¹⁾ Está catalogado dentro de los estilos de golpeo, con deportes como el taekwondo y el boxeo, esto al interior del ámbito de las artes marciales.⁽²⁾

No obstante a su naturaleza técnica y reglamentada, este arte marcial presenta una elevada posibilidad de lesiones físicas. Los problemas físicos más comunes dentro del karate son especialmente en la cabeza y el cuello, comúnmente contusiones y laceraciones, sin evidencia significativa de diferencias entre hombres y mujeres, lo que propone la implementación de estrategias preventivas en ambos géneros sin diferenciación alguna.⁽³⁾

Así mismo, dentro de las lesiones más graves se encuentra las de rodilla, que afectan a una gran cantidad de atletas de rendimiento en el karate, especialmente en la modalidad de *kumite*, lo que expone algunas dudas frente a la planificación de los procesos de preparación física y técnica de los deportistas;⁽⁴⁾ entendiendo que esta programación va más allá de protocolos generales, los cuales deben buscar acciones individualizadas con valoraciones continuas sobre el deportista a partir de su evolución.⁽⁵⁾

En relación con otras artes marciales, el karate evidencia una frecuencia de lesión más baja que el judo o el *wushu*, aunque sus tipos de lesión son igualmente importantes para la salud del atleta.⁽⁶⁾ Entender este tipo de lesiones es fundamental para proponer estrategias preventivas que sean efectivas y se adapten fácilmente a las dinámicas del deporte.

Adicionalmente, la evidencia revela la posibilidad de los atletas a mostrar problemas a largo plazo, especialmente cuando no se han tenido medidas preventivas adecuadas, esto dentro de los deportes de combate sin exclusión del karate.⁽⁷⁾ Por lo tanto, el propósito de este artículo es discutir la necesidad de implementación de procesos preventivos integrales que incorporen aspectos técnicos y biomecánicos basados en la evidencia, y que puedan ser incorporados



estructuralmente tanto en entrenamiento como en competición, dentro del arte marcial del karate.

El karate se caracteriza por su enfoque en la precisión, la velocidad y el control del golpe, aspectos que lo distancian de otros deportes de contacto pleno. A pesar de ello, dichas características no eliminan la amenaza de sufrir lesiones. Durante los *sparrings* o *kumite*, en los que se reproduce el combate libre, son comunes los golpes no controlados, debido a los intercambios de técnicas ofensivas y defensivas rápidas, especialmente en la cabeza y el cuello.

Las lesiones más frecuentes corresponden a contusiones y laceraciones, las cuales se presentan sin diferencia alguna entre géneros, lo que soporta la necesidad de implementar acciones preventivas homogéneas, que pretendan impactar sobre la técnica y la utilización eficaz del equipamiento de protección.^(3,8)

Acorde con las investigaciones, los datos que más inquietan dentro del deporte del karate son las lesiones de rodillas, las cuales se presentan en cerca de una cuarta parte de los deportistas durante su trayectoria.⁽⁴⁾ Las roturas de ligamentos y meniscos suelen estar presentes en este tipo de lesiones y se producen, generalmente, con movimientos de pivoteo o esquivas, durante acciones de elevada exigencia competitiva. Este tipo de escenarios deja en evidencia la importancia de la implementación de acciones preventivas estructuradas que incorporen ejercicios de propiocepción articular y entrenamiento funcional enfocado en los patrones técnicos de desplazamiento y cambio de dirección, aspectos esenciales al momento del combate.

A pesar de una menor frecuencia de lesiones dentro del karate en comparación con otras disciplinas marciales, su prevalencia es igualmente importante. Como se ha señalado anteriormente, la cabeza, cuello y rodillas son las zonas del cuerpo mayormente afectadas, y sobre las cuales se deberían enfocar dichas estrategias profilácticas.⁽⁹⁾

Especialmente, un análisis más específico debe ser realizado desde un enfoque biomecánico, abordando las dinámicas de golpeo, la postura defensiva y la ejecución de técnicas evasivas, aspectos fundamentales para disminuir el riesgo de lesión. Adicionalmente, es necesario contemplar dentro de dicho análisis la diferencia que se presenta entre modalidades de *kata* y *kumite*, puesto que los patrones de lesión cambian considerablemente.⁽⁶⁾

Un factor que genera preocupación en torno a las lesiones dentro del karate es su elevada incidencia durante los entrenamientos, que en la mayoría de los casos supera las presentadas en competición.⁽¹⁰⁾ Este aspecto sugiere algunas dificultades al momento de planificar los entrenamientos pensados en principios de seguridad y prevención, dejando en evidencia la posible exposición a sobrecargas o fundamentación técnica insuficiente. Por lo tanto, es necesaria la estructuración de ciclos de entrenamientos que incorporen sesiones específicas encaminadas al desarrollo técnico seguro, teniendo en cuenta el control de la fatiga para evitar ejecuciones técnicas erróneas que puedan ocasionar lesión.⁽¹¹⁾

Otro aspecto fundamental es la educación de los atletas, quienes, a pesar de la posibilidad de uso de protectores bucales, espinilleras y guantes, insisten en desestimar el riesgo, particularmente los deportistas más experimentados.⁽⁸⁾ Dicha conducta de resistencia al dolor y subestimación del riesgo debe ser trabajada a partir de acciones educativas que velen por el autocuidado y el respeto por el cuerpo, brindando el valor adecuado al cuidado como aspecto determinante para el rendimiento deportivo. La prevención debe ser entendida como un factor fundamental para la mejora de la *performance* y prolongación de la vida deportiva, y no como un aspecto de restricción al deportista.

Desde la perspectiva de la salud, específicamente la fisioterapia deportiva, se han gestado programas de entrenamiento preventivo que incorporan el fortalecimiento muscular, la propiocepción y el control postural. Dichos programas han generado impactos positivos respecto a la disminución de lesiones articulares, de rodilla y tobillo.⁽¹¹⁾ No obstante, su incorporación en el karate sigue siendo complicada, en especial por la poca evidencia epidemiológica

y la predisposición a incorporar nuevas prácticas que se encuentran algo alejadas de los procesos tradicionales. Por esto, es importante promover el trabajo conjunto entre entrenadores, fisioterapeutas y atletas que encaminen la práctica hacia entornos más seguros.

Para concluir, es necesario resaltar que las lesiones en este arte marcial inciden en diferentes aspectos del atleta, tanto en lo físico como lo psicológico, afectando su trayectoria deportiva. Las lesiones graves pueden significar períodos prolongados de recuperación, cirugías y, en algunos casos más complejos, la deserción deportiva. Esta problemática implica una mirada más amplia enfocada en la prevención, que incorpore el acompañamiento integral durante el proceso de rehabilitación, apuntando al reintegro deportivo paulatino. De esta manera, se podrá orientar la práctica deportiva hacia entornos seguros, sostenibles y enfocados en la salud preventiva.

Como ya se ha abordado, el karate es un arte marcial caracterizado por su control y precisión corporal, por lo que evidencia riesgos elevados de lesión, los cuales deben ser prevenidos a través de estrategias específicas integrales. Los programas preventivos deben ser incorporados en todos los momentos de la planificación deportiva, empezando por los entrenamientos hasta la competencia. A la vez, incluir aspectos técnicos, físicos, psicológicos y educativos con énfasis en cabeza, cuello y rodilla como zonas de mayor probabilidad de verse afectadas durante la práctica, lo que pone en riesgo la salud y la vida deportiva del karateka.

Es fundamental transcender metodologías tradicionales e implementar prácticas desde un punto de vista integral, que comprendan las especificidades del karate como disciplina. De esta manera, se logrará establecer una praxis deportiva más segura, ética y enfocada en el bienestar del atleta.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Piepiora PA. The Health Effects of Karate Training: A Review of 21st Century Research. Healthcare [Internet]. 2025 [citado 22/07/2025];13(2):118. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/2/118>
2. Hammami N, Hattabi S, Salhi A, et al. Combat sport injuries profile: A review. Sci Sports [Internet]. 2018 [citado 22/07/2025];33(2):73-9. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0765159717301806>
3. Lystad RP, Augustovičová D, Harris G, et al. Epidemiology of injuries in Olympic-style karate competitions: systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med [Internet]. 2020 [citado 22/07/2025];54(16):976-83. Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/content/54/16/976>
4. Pérez-Martín L, Augustovicova D, Martínez-DE-Quel Ó, et al. Severe knee injuries among karate athletes ranking towards the Tokyo Olympic Games: a retrospective study. J Sports Med Phys Fitness. 2021;61(8):1117-24. DOI: 10.23736/S0022-4707.21.12709-4.
5. Cárdenas-Garay J, Romero-Cuestas CA, Bustos-Viviescas BJ. ¿Un algoritmo reemplaza el juicio clínico y deportivo en la prescripción del ejercicio? Finlay [Internet]. 2025 [citado 22/07/2025];15(0). Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1562>
6. Garcia-Isidoro S, Miguel-Tobal F, Martin-Escudero P, et al. Martial arts injuries: a longitudinal study about judo, karate and wushu carried out in the Community of Madrid, Spain. J Sports Med Phys Fitness. 2021;61(2):244-51. DOI: 10.23736/S0022-4707.20.11216-7.



7. Chen Y, Buggy C, Kelly S. Winning at all costs: a review of risk-taking behaviour and sporting injury from an occupational safety and health perspective. *Sports Med - Open*. 2019;5(1):15. DOI: 10.1186/S40798-019-0189-9.
8. Tomás-Aliberas J, Casas O, Sotorra-Figuerola D, et al. Evaluation of Orofacial Injuries and Dental Trauma in Combat and Non-Combat Sports. *Int J Odontostomat*. 2023;17(4):484-91. DOI: 10.4067/s0718-381x2023000400484.
9. Piedade SR, Ferreira DM, Cristante AF, et al. Judo, Karate, and Taekwondo. En: Rocha Piedade S, Neyret P, Espregueira-Mendes J, et al. *Specific Sports-Related Injuries*. Cham: Springer International Publishing; 2021. p.315-28. DOI: 10.1007/978-3-030-66321-6_22.
10. Lambert C, Ritzmann R, Lambert S, et al. Prevalence of sport injuries in Olympic combat sports: a cross-sectional study examining one Olympic period. *J Sports Med Phys Fitness*. 2022;62:1496-1504. DOI: 10.23736/S0022-4707.22.13334-7.
11. Adámez Gordo R, Mancha Triguero D, Campos Redondo A, et al. Lesiones deportivas en el baloncesto y su prevención: Revisión sistemática. *e-Motion* [Internet]. 2024 [citado 22/07/2025];(22). Disponible en: <https://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/8103>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

