

¿Cómo evitar lesiones en la nieve?

Elige bien la equipación y calienta.
«Se puede esquiar a cualquier edad... siempre que se esté en forma»



EN LAS PISTAS

1. Respeta a los demás: Resulta obvio, pero comportarse en las pistas «sin poner en peligro ni perjudicar a los demás» es fundamental para evitar situaciones comprometidas, según las normas de conducta de la Federación Internacional de Esquí.

2. Controla la velocidad y la manera de esquiar: Siempre debes deslizar de forma controlada. Es decir, adapta la velocidad a tu habilidad personal (causa principal de las colisiones) y a las condiciones de la pista (tipo de nieve, climatología, aforo...). «El esquiador tiene que ser capaz de detenerse, girar o moverse dentro de su campo de visión», precisan en Esqui.com.

3. Prioridad y adelantamientos: El que va por detrás debe elegir su ruta sin poner en peligro a los de delante, que tienen preferencia. Los adelantamientos pueden hacerse por arriba, abajo, derecha o izquierda, pero siempre respetando la distancia de seguridad. El que adelanta siempre es el responsable.

4. Incorporación y paradas en las pistas: Siempre que se entre en una pista señalizada o se reanude la marcha después de parar debes mirar hacia arriba y hacia abajo. Nunca te detengas en pasos estrechos y, si te quieres parar, se debe hacer en los bordes de la pista.

5. Señalización: Elige la pista más adecuada a tus habilidades. No te precipites. Si eres principiante no te lances por la azul. Empieza siempre por la verde.

6. Subidas y bajadas a pie: No es lo más recomendable pero, si lo haces, vete por el lateral.

7. Auxilio: Si ves a un esquiador o snowboarder accidentado, tienes la responsabilidad de socorrerle, aunque no es obligatorio.

CARMEN BARREIRO



Las nevadas caídas en los últimos días han disparado las reservas en las estaciones de esquí después de un inusual mes de diciembre en el que los amantes de los deportes de invierno apenas pudieron tocar nieve. El esquí y el snowboard son las dos disciplinas más practicadas en nuestro país y el origen de muchas de las lesiones que atienden los traumatólogos en esta época del año. «Es maravilloso poder escapar unos días de la ciudad para hacer unas bajadas con la familia o los amigos, pero también tiene sus riesgos. No es una pachanga. El esquí o el snow son deportes que se pueden practicar a cualquier edad... siempre que se esté en forma», advierte el doctor Die-

go García-Germán, traumatólogo de la Federación Española de Deportes de Invierno. Estas son algunas de las claves para evitar lesionarse en las pistas.

La importancia del material «No uses las botas de tu primeros números más grandes»

El doctor García-Germán insiste en la importancia de «elegir correctamente el material» para no terminar en el puesto de socorro de la estación. «Lo más sensato es acercarse a una escuela de esquí, donde hay estupendos profesionales que te pueden asesorar, no solo sobre el tipo de botas y fijaciones que necesita cada uno, sino también sobre las normas básicas de la estación porque muchas lesiones se producen, precisamente, por no saber moverse por las pistas», revela. El traumatólogo tampoco es partidario de esquiar con material heredado o prestado si no se adapta a nuestras nece-

sidades. «No tiene ningún sentido ponerte las botas de tu primeros números más grandes o plantarte unos esquís que no puedes manejar porque es más fácil que te lesiones. Por ejemplo, si las fijaciones no están bien reguladas y nos caemos, los esquís, en lugar de soltarse, se quedan pegados a nuestra pierna y el golpe puede ser más peligroso». La ropa también es importante. «Los abrigo deben ser impermeables para que el cuerpo pueda transpirar y se recomienda el uso de casco para proteger la cabeza», añade Diego Rivas, entrenador de Sanitas.

Esquiadores «Las lesiones de rodilla se llevan la palma»

El esquí y el snowboard se practican en las mismas pistas y sobre la misma nieve, pero el tipo de lesiones es diferente por la manera en la que se fijan las tablas. «En el esquí, las lesiones de liga-

mentos de las rodillas se llevan la palma (40%). Los niños pequeños se fracturan más la parte central de la tibia, mientras que los mayores de 50 años se hacen más daño en la parte de la tibia que forma la rodilla», precisa el doctor García Germán. Otra lesión muy frecuente es el llamado pulgar del esquiador. «Esto pasa cuando en una caída se dobla la mano hacia atrás para sujetar el bastón y se rasga el ligamento. Lo mejor en estos casos es que sueltes los palos», aconseja Daniel Rivas.

Snowboarders «Muñecas, clavícula y hombro son su talón de Aquiles»

En líneas generales, las personas que practican snowboard sufren más lesiones de la extremidad superior. Es decir, muñecas, clavícula y hombro. Ahora bien, también pueden sufrir una rotura del ligamento cruzado anterior, «sobre cuando solo se lleva una de las

fijaciones abrochadas», precisa el médico de la selección española.

Cómo prevenirlas «Caerse es normal, pero es importante saber cómo»

Insiste Daniel Rivas que «con el esquí y el snow ocurre lo mismo que con el running. Debemos estar en forma para correr y no correr para estar en forma». Y aprender a caer es otra de las claves para evitar lesiones en la nieve, además de «prestar atención al calentamiento» porque los músculos se tensan al bajar las temperaturas.

Disfruta sin riesgos «Hidrátate y protege ojos y piel»

«La deshidratación perjudica el rendimiento e incrementa el riesgo de lesión. Tampoco podemos olvidarnos de proteger los ojos y todas las partes del cuerpo expuestas al sol».