

CONSEJOS DEPORTES DE INVIERNO

“Buena preparación física y técnica, los mejores aliados del esquiador”

En los últimos años los deportes de invierno han experimentado un incremento notable en el número de participantes que practican diferentes disciplinas, motivando en algunas estaciones la diferenciación de las pistas como primera medida de prevención para evitar accidentes. Desde la Sociedad Española de Traumatología del Deporte (SETRADE), se pretende colaborar en la campaña de prevención de las lesiones que se producen, concienciando a los deportistas, de unas normas básicas para disfrutar sin riesgo de este tipo de actividades.



Para disfrutar del esquí y el snowboard es necesario contar con una buena forma física, que ayudará a prevenir las lesiones, además de una buena técnica, y evitar el cansancio, según explica el Dr. Sánchez Marchori y el Dr. Esteve de Miguel de SETRADE.

Para SETRADE, una de las medidas más básicas para prevenir lesiones es la práctica habitual durante todo el año de algún tipo de actividad física, que sirva para fortalecer y mantener listas las zonas más vulnerables cuando se esquía (piernas, brazos y columna vertebral).



RECOMENDACIONES ANTES DE PRACTICAR EL ESQUÍ

Para evitar sufrir estas lesiones, la Sociedad Española de Traumatología del Deporte (SETRADE) recomienda antes de colocar los esquís:

- Una buena preparación física durante todo el año, practicando algún tipo de actividad, principalmente donde estén implicadas las articulaciones, columna vertebral, extremidades...
- Una preparación técnica previa, para adquirir un buen dominio se deben tomar clases con un monitor especializado.
- Disponer del material de esquí adecuado, en buen estado, con las fijaciones bien reguladas y unas gafas con cristales pantalla de los rayos UVA para evitar lesiones oculares y utilizar los filtros solares para evitar quemaduras de sol.
- Un calentamiento previo a la sesión de esquí incluyendo ejercicios de flexibilidad articular. La intensidad del esfuerzo físico durante el esquí será progresivo mientras se calientan las articulaciones en las primeras bajadas.
- Esquiar pendientes de la evolución de los demás esquiadores, para evitar colisiones.
- Dejar la actividad física al notar los primeros síntomas de cansancio.
- Descansar suficientemente. En caso de lesiones a última hora del día, puede ser debido a la fatiga bien por falta de sueño o por exceso de actividad física.