



Los especialistas registran durante esta época un notable aumento de urgencias

Las lesiones estivales se disparan al realizar una mayor actividad física

AGENCIAS
CÓRDOBA

El verano invita a dejar atrás la rutina y aprovechar el buen tiempo para practicar deporte, disfrutar de la playa o realizar actividades al aire libre, pero “este cambio de hábitos también tiene una consecuencia menos conocida, el incremento de las lesiones traumáticas y, de hecho, los especialistas registran durante esta época un notable aumento de consultas y urgencias relacionadas con accidentes musculoesqueléticos que, en muchos casos, podrían evitarse con unas sencillas medidas de prevención”.

Según informó el Hospital Quirónsalud Córdoba en una nota, así lo advirtió el especialista del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del citado hospital privado cordobés y también del Centro Médico Quirónsalud Jaén, el doctor Sergio González Andreu.

Este especialista explicó que “durante el resto del año muchas personas mantienen una vida relativamente sedentaria y, cuando llegan el verano y las vacaciones, pasan de la oficina directamente a jugar un torneo de vóley playa, recorrer kilómetros con chanclas o realizar actividades para las que su cuerpo no está preparado”.

Uno de los problemas más frecuentes es el denominado “síndrome del atleta de fin de semana”, que durante el verano tiene como escenario principal la playa. Deportes como el fútbol playa, el vóley o las palas exigen un importante esfuerzo a músculos, tendones y ligamentos, especialmente porque la arena constituye una superficie inestable.

Según detalló el especialista, “la lesión estrella del verano continúa siendo el esguince de tobillo, aunque también atendemos numerosos casos de fascitis plantar, tendinitis y sobrecargas del tendón de Aquiles”.

ZAMBULLIDAS

Las zambullidas representan otro de los grandes riesgos del verano. El doctor González avisó que lanzarse de cabeza a una piscina, un

El calzado

es otro de los protagonistas habituales de las consultas de los pacientes tras las vacaciones



Un hombre y un niño en un patinete eléctrico.

río o una zona rocosa sin conocer la profundidad puede tener consecuencias irreversibles. “Un impacto contra el fondo no solo puede provocar fracturas, sino también lesiones vertebrales y medulares muy graves que cambian la vida del paciente en cuestión de segundos”. Por ello, insistió en que es preciso comprobar siempre la profundidad antes de saltar y evitar las immersiones en el agua en lugares desconocidos.

El calzado es otro de los protagonistas habituales de las consultas tras las vacaciones. Aunque las chanclas resultan cómodas para desplazamientos cortos, su uso prolongado altera la forma natural

de caminar al carecer de sujeción y soporte suficiente. “Las chanclas están pensadas para ir de la toalla a la piscina o al chiringuito, no para caminar durante horas. Cuando las utilizamos de forma continuada modificamos la biomecánica de la marcha y eso acaba traduciendo en dolores lumbares, sobrecargas en las rodillas o tendinitis que suelen aparecer al final del verano”, según señaló el traumatólogo.

El incremento del uso de bicicletas, patinetes eléctricos y patines también contribuye al aumento de las lesiones durante estos meses. La falta de práctica, las superficies irregulares y la mayor afluencia de personas en paseos marítimos y zonas de ocio favorecen las caídas, que con frecuencia provocan fracturas de muñeca, clavícula o cabeza del radio al intentar amortiguar el impacto con las manos.■