

Las lesiones deportivas se incrementan en verano

Según SETRADE, Sociedad Española de Traumatología del Deporte, el 25% de las lesiones deportivas sufridas en verano se deben a la falta de entrenamiento físico durante el resto del año, a la fatiga o al sobreesfuerzo. La actividad física progresiva y el control médico antes de la práctica de deportes estivales específicos, tales como el buceo, son los dos consejos esenciales para disfrutar del beneficio del deporte sin poner en riesgo la salud

Las lesiones deportivas aumentan en el periodo estival por varios factores, entre los que destacan la falta de preparación física, no realizar el ejercicio con la técnica apropiada o la utilización de material inadecuado para la práctica deportiva. Disponer de más tiempo libre bajo temperaturas cálidas anima a correr por la playa, a nadar o a organizar partidos de fútbol con la familia. Pero pasar de la absoluta inactividad al sobreesfuerzo conlleva riesgos de lesiones osteoarticulares que se pueden prevenir si se siguen unas pautas básicas.

La primera de ellas y primordial es incorporar la actividad física a la rutina diaria de forma progresiva. Asimismo, se debe tener muy presente que los ejercicios de calentamiento previos y los estiramientos posteriores también forman parte de la práctica deportiva, siendo grandes aliados para prevenir las lesiones leves, tal y como señalan desde Clínica Medicalia.

La hidratación, la protección solar, evitar todo tipo de actividades durante las horas de más calor y el calzado o el equipamiento adecuado son otros factores a tener en cuenta para evitar las lesiones deportivas estivales.

No hay que correr riesgos: reconocimiento y certificado médico deportivo

La prevención es la base para no correr riesgos innecesarios durante la práctica del deporte estival. De hecho, hay deportes específicos del verano, tales como el submarinismo, que exigen certificados médicos para evaluar la forma física de quienes desean iniciarse en dicha práctica. El certificado médico deportivo es un procedimiento completo constituido por varias pruebas realizadas por los profesionales del centro, según explican desde Clínica Medicalia. La auscultación cardíaca, el electrocardiograma y la toma de tensión son tres de los pasos esenciales en este tipo de reconocimientos, seguidos por la evaluación de la capacidad pulmonar y el análisis del estado de músculos y articulaciones.

El ejercicio físico es salud cuando se practica bajo supervisión profesional o médica. Si se desea comenzar a practicar un deporte este verano, hay que hacerlo de forma segura con una revisión médica que evaluará las aptitudes, y adoptando, a su vez, las medidas adecuadas en cuanto equipamiento.

Si tan solo se quiere llevar una vida un poco más activa que en invierno, con paseos al lado del mar o en las sendas de la montaña, hay que recordar que la actividad debe ser de intensidad moderada y que deberá ser incorporarla a la rutina de forma progresiva, evitando las horas extremas de calor.

Más información en Clínica Medicalia

Datos de contacto:

Clínica Medicalia

911724503

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>