

## **Consejos para el cuidado de las manos de los tamborberos con motivo del Día de San Sebastián**

**El experto en traumatología de la mano y muñeca de Policlínica Gipuzkoa, Samuel Pajares, recomienda a los tamborberos que "para prevenir lesiones hagan ejercicios de fortalecimiento de la muñeca"**

Cada 20 de enero, las calles de San Sebastián se llenan de tamborberos con la celebración del Día de San Sebastián, un evento que este año batirá su récord con más de 26.700 participantes, repartidos 160 tamborradas, para celebrar el día de su patrón. Al ritmo de la "Marcha de San Sebastián", los percusionistas que protagonizan este día están expuestos a movimientos repetitivos que pueden desembocar en lesiones musculares y articulares en muñecas, dedos y codos.

Una de las lesiones más comunes que sufren los tamborberos es la tendinitis de la muñeca. Esta inflamación de los tendones puede causar dolor punzante, especialmente al mover la articulación. La repetición de movimientos y la sobrecarga de la zona son factores clave en la aparición de esta lesión.

Para evitar esta patología, Samuel Pajares, traumatólogo de la Unidad de Mano y Muñeca de Policlínica Gipuzkoa, recomienda realizar entrenamiento de la mano, ya sea "entrenando semanas o meses antes o realizando ejercicios de fortalecimiento de muñeca, que consisten en levantar pesos progresivos con mancuernas o cintas elásticas".

Además, para proteger las manos, muñecas y dedos, el traumatólogo de Policlínica Gipuzkoa aconseja utilizar "esparadrapos especiales o cintas para proteger las articulaciones de la muñeca y de los dedos". "De esta forma, a la hora del impacto, las articulaciones sufren menos y no se genera dolor en los ligamentos", indica.

No obstante, recomienda que, debido al frío y la lluvia, se traten las manos con cremas hidratantes durante los días previos para evitar la creación de grietas, erosiones o heridas.

Por último, para prevenir este tipo de lesiones, Samuel Pajares subraya la importancia de realizar estiramientos una vez finalizada la Tamborrada, para que se desinflan las articulaciones y los tendones. "Mediante estos estiramientos se pueden prevenir contracturas o roturas musculotendinosas", concluye el médico de Policlínica Gipuzkoa.

### **Sobre Quirónsalud**

Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica. Conjuntamente, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 59 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional.

Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por el Ministerio de Ciencia e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

**Datos de contacto:**

Joseba Loyarte  
Policlínica Gipuzkoa  
654 096 991

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

Categorías: [País Vasco](#) [Fisioterapia](#) [Celebraciones](#) [Otros Servicios](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>