

Quironprevencion acompaña a la Real Federación Española de Vela en el camino a los Juegos Olímpicos de París 2024

El centro líder en prevención de riesgos laborales y salud ocupacional trabaja mano a mano con los regatistas olímpicos para velar por su salud y garantizar que lleguen en perfectas condiciones a la competición

Faltan tres semanas para que se encienda la llama olímpica en París y dé inicio el evento deportivo más importante del mundo. España, con una gran tradición atlética, será representada por más de 300 deportistas de múltiples disciplinas que lucharán por alcanzar la gloria. Entre todas las disciplinas, la vela es con 21 medallas la más laureada en la historia olímpica de la delegación española (13 de oro, cinco de plata y cinco de bronce). Por ende, con el objetivo de seguir ampliando el palmarés, Quironprevencion colabora con la Real Federación Española de Vela para garantizar que los regatistas olímpicos lleguen en las mejores condiciones de salud. El programa olímpico vela dará el pistoletazo de salida con la categoría de windsurf el día 28 de julio y se prolongará hasta el 8 de agosto que cerrará con el kite. Marsella es la ciudad elegida para albergar la competición, que contará con un total de ocho categorías durante doce días que se prevén soleados y con altas temperaturas. Si los pronósticos se cumplen, la alta exigencia física sumada al calor supondrá un gran reto al que se tendrán que enfrentar los deportistas.

Retos y recomendaciones para regatistas olímpicos, según Quironprevencion

Una de las principales prioridades es que los deportistas no sufran deshidrataciones mientras navegan. Por consiguiente, es imprescindible beber agua frecuentemente y acompañarlo de una alimentación que aporte las cantidades de calorías necesarias para desempeñar la actividad física con el máximo rendimiento. De hecho, mientras los profesionales de élite compiten, deben consumir de forma periódica, aproximadamente cada 40 minutos, hidratos de carbono para mantener estables sus niveles de energía.

Al acabar de navegar, Quironprevencion considera clave tomar un recuperador, comer y beber, y finalmente descansar para asegurar una buena recuperación de los profesionales que les permita seguir un ritmo de competición intenso. Se trata de un protocolo estricto que busca potenciar los resultados deportivos, garantizando el mejor estado de salud en los regatistas.

La excesiva exposición al sol es otro de los principales riesgos para la salud de los regatistas. Para paliar lo máximo posible este factor, es imprescindible utilizar neoprenos y licra que cubren prácticamente la totalidad del cuerpo. Además, si la situación lo permite hacen uso de gorras y gafas de sol para aumentar la protección. Sin embargo, las manos y la cara son las partes más desprotegidas y requieren del uso constante de crema fotoprotectora.

Por otro lado, como cualquier deportista, los regatistas también son susceptibles a sufrir lesiones. Claudia Juan Vigar, fisioterapeuta del equipo de Vela Olímpico español, explica que las lesiones más

frecuentes entre estos atletas se encuentran en la zona lumbo pélvica, ya que es donde más tensión se acumula. Por eso, Quironprevención contempla el trabajo de prevención como una herramienta eficaz para reducir la posibilidad de padecer una lesión. De esta manera, trabajar la movilidad activando la zona lumbar antes de navegar y hacer estiramientos una vez acabada la jornada física son algunas de las recomendaciones que comparten los fisioterapeutas.

Datos de contacto:

Quirónprevención
Quirónprevención
911221452

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Madrid](#) [Nautica](#) [Recursos humanos](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>