

## **Dr. Enrique Pérez de Ayala, médico deportivo: "Las roturas del pivote central de la rodilla con la afectación de los ligamentos cruzados y meniscos están a la orden del día en toda la temporada de esquí"**

### [Multimedia](#)

**"Las fracturas normalmente se producen por un conflicto entre el material utilizado y la velocidad de descenso, al clavarse los esquís en una nieve que a veces no es de suficiente calidad. Por eso es tan importante revisar las fijaciones de los esquís y adaptarlas al peso del esquiador, así como utilizar un tamaño de tablas adecuados" asegura el médico deportivo de Policlínica Gipuzkoa, Enrique Pérez de Ayala**

"En los deportes de montaña hay que tener una técnica adecuada , a diferencia de otras actividades deportivas. No es un deporte intuitivo. Hay que conocer las propiedades de la nieve para saber sobre qué tipo de superficie nos estamos moviendo", asegura el médico deportivo de Policlínica Gipuzkoa, Enrique Pérez de Ayala.

"Las patologías más habituales suelen estar relacionadas con el frío, el sol o los traumatismos", asegura Enrique Pérez de Ayala. "En relación al frío la más temida es la congelación, que aparece normalmente en los dedos de las manos, pies, cara y orejas", explica el médico deportivo.

Además, según Enrique Pérez de Ayala, "la humedad multiplica la acción del frío por 14 y el viento por 10 y la altitud reduce la saturación de oxígeno por lo que la oxigenación de las células es menor y hay una menor resistencia de los tejidos. No hay que dificultar la circulación de la sangre llevando ropas muy apretadas . Hay que evitar el recalentamiento rápido y optar por sustituir las prendas mojadas por otras calientes, aplicar calor suave y beber bebidas calientes".

"El sol también produce lesiones sobre todo a nivel de los ojos y de la cara. Los rayos ultravioleta inciden en la montaña debido a que el cielo es más puro y reflejan en la nieve hasta en un 85 % mientras que en la arena lo hace un 15%. Quedarse sin gafas de sol en la nieve es estar expuesto a quedarse ciego durante algunos días. Hay que usar gafas adecuadas y desconfiar de los cielos nublados", subraya el médico deportivo.

Los traumatismos más frecuentes suelen ser en rodillas y piernas y suelen ser producidos por caídas. "Las roturas del pivote central de la rodilla con la afectación de los ligamentos cruzados y meniscos está a la orden del día en toda la temporada de esquí", afirma Enrique Pérez de Ayala.

En palabras del médico deportivo, “las fracturas en las piernas normalmente se producen por un conflicto entre el material utilizado y la velocidad de descenso, al clavarse en una nieve que a veces no es de suficiente calidad. Hay que revisar las fijaciones de los esquís y adaptarlas al peso del esquiador así como utilizar un tamaño de tablas adecuados. El uso del casco, habitual en los niños, es muy posible que se vuelva obligatorio dentro de poco para evitar las secuelas de los traumatismos craneoencefálicos”.

La última tecnología para los pies

Si gusta esquiar, también gustará saber que Podoactiva ha desarrollado y patentado una plantilla específica para la práctica del esquí. “El objetivo de las plantillas ‘Podoactiva Ski’ es mejorar la estabilidad del esquiador, para que puedas esquiar de forma segura y mejores tu relación con las botas”, explica Leire Arejita podóloga de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva.

“Gracias a las plantillas, se consiguen optimizar las cargas en los giros, mejorar la transmisión de las fuerzas y prevenir lesiones. Sin reducir el espacio en el botín, se logra disminuir la probabilidad de juanetes, bursitis, dolor en los dedos y la fatiga muscular”, asegura la podóloga.

El diseño de las plantillas es virtual y la fabricación robotizada, gracias al molde virtual mediante 3D Scan Sport Podoactiva, la última tecnología para los pies. “En el diseño de la plantilla se tiene en cuenta la ‘teoría de la triangulación’ al esquiar. Se diseña de forma que la transmisión de carga sea de una forma muy sutil desde el primer dedo hasta el talón interno, desde el talón interno hasta el quinto dedo, desde el quinto dedo hasta el talón externo y desde allí hasta el primer dedo, para definir un giro completo”, afirma Leire Arejita.

Algunos esquiadores han definido la experiencia como si esquiaran con ‘dirección asistida’. “El hecho de que la plantilla se adapte milimétricamente al pie hace que la transmisión de carga al esquí sea tremendamente sutil, aumentando la precisión y disminuyendo la tensión muscular y la carga que soportan las rodillas en los giros, ya que la estrategia de giros se realiza fundamentalmente y casi exclusivamente desde los pies”, concluye la podóloga.

---