



La seguridad en el esquiador

Dr. Mario Dvorkin para la Asociación de Médicos Deportólogos de Argentina

Luego de dos años de abstinencia y gracias a condiciones especiales del clima, (con nevadas que aún hoy persisten en la Patagonia), una gran cantidad de entusiastas del esquí y del snowboard se han volcado a la casi veintena de centros de nuestro país. Y cada año se agrega un importante caudal de nuevos adictos potenciales a esta maravillosa disciplina de invierno.

El esquí, como la náutica a vela y la escalada, es una disciplina que es tan contra intuitiva como riesgosa. Si uno nunca realizó alguna de ellas imagínese si de pronto se ve transportado al medio del mar a bordo de una embarcación a vela con 22 nudos de viento, a la cima de una montaña con 60º de pendiente de pura roca, una pared de 90º de hielo o en una pista de nieve de 45º con dos esquís sujetos a sus pies que presentan una tendencia suicida a bajar a toda velocidad la pendiente. Es fácil de imaginar que difícilmente saldrá bien parado. El problema en estas situaciones es la falta de control porque uno no sabe qué hacer y los reflejos, que ayudan a mantener dicho control y la estabilidad en la tierra firme, no solo son completamente inútiles en estos escenarios, sino contraproducentes y hasta peligrosos.

Por si esto fuera poco, debemos señalar que en los tres deportes mencionados existe además del riesgo físico propio de cualquier disciplina, un riesgo adicional ocasionado por la exposición a los elementos naturales: el frío, la radiación solar, la altitud y las condiciones de la nieve.

¿Por qué practicar estos deportes, entonces?

Simplemente porque son maravillosos.

Si se está por salir a una aventura a la montaña y en especial si no se es ducho en este deporte le aconsejamos las siguientes normas para su seguridad.

Protección contra la exposición

Las bajas temperaturas en la montaña no se comparan con el frío ciudadano. En especial si hay vientos fuertes o tormentas, la temperatura puede descender peligrosamente en corto tiempo. La ropa de esquí debe estar a la altura de dichas circunstancias tanto en impermeabilidad como en aislamiento térmico. Usted puede esquiar en remeras y jeans en noviembre, pero aun así tiene que estar preparado para el caso de que la primavera tarde en llegar. Los guantes no son un elemento decorativo sino una doble protección contra el frío y los traumatismos de mano.

Sol

La irradiación solar es inmensa en la montaña, y el reflejo en la nieve amplifica enormemente el efecto dañino. Los anteojos o antiparras con protección UV 400 no son opcionales, son vitales para evitar lesiones conjuntivales, corneales o aun retinianas. .

Protección UV 65. Lo mismo sucede en la piel. La protección solar no es una recomendación, es una prescripción obligatoria, en especial para los niños.

Altitud

Excepto Las leñas que cuya cima llega a los 3000 m, la mayoría de los centros de nuestro país se encuentra por debajo de los 2500 por lo que la altitud no juega un papel importante a menos que se tenga problemas de salud.

Hielo

Esquiar sobre hielo es como navegar a vela con 30 nudos de viento o escalar sin visibilidad. No es disfrute, es solo supervivencia. En el hielo se puede patinar, pero no esquiar. No esquíe en pistas heladas. Si hay sol, espere que la nieve se ablande. Si no, tómese un chocolate caliente y relájese. La mayoría de los traumatismos se producen en estas condiciones en que ni los esquíes ni las tablas de snowboard se adaptan a la superficie y el suelo es duro como una roca.

Respetar las reglas de seguridad

La mayoría de los nuevos esquiadores (y algún que otro veterano) ignora las reglas de paso en el esquí. En la vía pública el vehículo que viene por la derecha en una bocacalle o circulando en una rotonda tiene prioridad y el que llega a la bocacalle o entra a la rotonda debe ceder el paso. Aunque todos los sabemos, pero aun así muchos deciden ignorarlo.

En el esquí, el esquiador que está mas abajo en la pendiente tiene prioridad por lo que el esquiador que está mas arriba debe evitar la colisión ya que es el puede ver.

La realidad es que no se puede confiar en que la gente (mas en este país) respete la normativa. Si usted está transitando por la derecha y el que viene por la izquierda quiere pasar primero, lo mas prudente es ceder su derecho en aras de evitar la colisión. En el esquí es lo mismo. Conviene mirar siempre para arriba además de cuidar a los de abajo para evitar que un snowboardista descontrolado y que no conoce, no le importa o simplemente carece de la pericia para esquivarlo lo convierta en un palo de bowling.

Si usted tiene la desgracia de colisionar con alguien que estaba debajo de su nivel en la pendiente, lo menos que puede hacer es hacerse responsable y ayudar inmediatamente al caído y preguntar si es necesario activar el servicio de rescate.

El esquí es una comunidad, proteja y cuide a sus compañeros de equipo como a usted le gustaría que lo protejan y ayuden.

Condiciones del equipo y del esquiador

Existen dos restricciones claves para el automovilista. Si el vehículo y/o el automovilista no estan en condiciones, no ay que manejar.

Primero aprenda las reglas de seguridad, luego aprenda a esquiar. Un centro de esquí no es un álbum de figuritas que tiene que llenar con cada una de las pistas sean del color que sean. La información y la calificación está hecha para conocer el grado de dificultad de cada pista. Si usted solo sabe los rudimentos del esquí no tiene ningún sentido que se desplace por una pista roja y menos aún negra. Es peligroso para usted y lo peor, para los que sí saben y se encuentran con un obstáculo móvil e impredecible. No se pare en medio de una pista, hágalo en el borde de la misma y nunca, nunca se le ocurra bajar en picado en forma recta hacia abajo. Sáquese los esquís y baje a pie, no solo no es deshonoroso, es lo más lógico dentro de la locura que significó que haya subido por su voluntad a un lugar que lo supera.

No esquíe con equipos defectuosos.

Lesiones y como evitarlas

Hume ,P , et al Recreational snow sports injury risk factors and countermeasures Sports Med 45, 1175-1190 (2015) señalan sobre las lesiones propias del esquí y snowboard:

- Los novicios se lastiman por caídas, los expertos por saltos.
- Los factores de riesgo lo constituyen esquiadores inexpertos, snowboarders inexpertos, aquellos que alquilan equipos y poca visibilidad.
- Las medidas de prevención que han demostrado eficacia son el casco (90% de beneficio) (tanto para esquiadores como snowboarders) y los protectores de muñeca para estos últimos (99% de beneficio) así como evitar esquiar en condiciones de baja visibilidad.

El esquí recreacional es una disciplina popular y con un alto número de participantes. Solo en los EEUU tiene 17.000.000 de esquiadores por año. De estos los servicios de emergencia reciben unos 200.000 lesionados por año, la mayoría adultos y en general casos ambulatorios, aunque unos 7000 requieren internación. La mayoría de los novicios lesionados ocurren por caídas y los expertos por saltos.

Fu, XL et al Incidence of injuries in professional snow sports. J SpHeal Sci 11.1.2022 6-13

La tasa de incidencia de lesiones para profesionales de 3.49 por atleta cada 1000 días siendo los miembros inferiores la que presenta mayor incidencia (1,54 por atleta cada 1000 días). La calificación de muy leve, leve, moderada o grave de estas lesiones fueron de 0.26, 0,31, 0,57 y 0,50 por atleta/1000 días. la mayoría por contusión 1,82/1000 da.

La localización de lesiones muestra mayor incidencia en los miembros inferiores (1,54 por 1000 días-atleta), (Tendón de aquiles 0,12/1000, Tobillo, pie y dedos 0,33/1000 días atleta, Rodillas 0,62 /1000 días atleta, muslos 0,04/1000 días atleta, cadera 0,11/1000 días atleta) seguido por miembros superiores (0,66/1000 días atleta), tronco 0,41/1000 días atleta) y cabeza y cuello (0,31/1000 días/atleta).

Con respecto al tipo de lesiones la causa mas frecuente fue la contusión (1,82), distensiones (1,48) esguinces (0,66/1000), fracturas (0,57/1000da) , laceraciones o abrasiones (0,26/1000 da) , lesiones meniscales (0,16/1000 da) y lesiones por impactación (impingement) 0,07/1000 da.

Las causas de lesión fueron trauma directo 3,20/1000 da, mientras que lesiones que resultan de trauma sin contacto o sobreuso reportaron una cifra de 2,38/1000 da y 1,16 /1000 da.

La mayoría de las lesiones del miembro inferior en expertos se produce en la rodilla al girar o aterrizar y se trata de esguinces del LCA. En los snowboardistas las fracturas son la lesión mas frecuente en especial en miembro superior en los novicios (hombro y muñeca).

En resumen, el esquí es un deporte que implica riesgos para uno mismo y para los demás. Al igual que manejar implica una cuota importante de responsabilidad a la hora de hacerlo. Asegúrese de contar con el equipo adecuado y de estar en buenas condiciones psicofísicas, no lo haga si está lesionado o cansado ya que el riesgo de lesionarse es mayor. No esquíe en malas condiciones de visibilidad o estado de la nieve complicado en especial hielo. No se exponga al sol sin protección adecuada y protéjase la cabeza con el casco y las muñecas con protectores si es snowboarder. Recuerde que el principal elemento de seguridad es nuestra racionalidad y que no hay razón para no seguir esquiendo hasta por lo menos los 80.

En síntesis, disfrutemos de este deporte con criterio.