

## E l peso de una vela

En 1968 un navegante y un surfista californianos combinaron las distintas disciplinas que practicaban, la vela y el surf, y crearon el windsurf. En España este deporte se introdujo en la década de los 80 y se expandió rápidamente.

Actualmente en toda la península se cuenta con más de 200 playas en las que los aficionados pueden deslizarse por el agua sobre una tabla con una vela impulsada por el viento.

El windsurf es un deporte seguro, según un estudio de la Universidad Western California, solo se genera una lesión por cada mil horas de práctica. Sin embargo, un deporte en el que se alcanzan velocidades superiores a los 50 km/h y en el que se realizan saltos de hasta 5m de altura no está exento de riesgos. En este estudio se determinaba que las extremidades inferiores eran las más afectadas, con un 45% del total de los daños acaecidos en estos deportistas, seguidas de las extremidades superiores con un 19% y del cuello y la cabeza con un 18%.

Pero no son éstas las únicas zonas del cuerpo que se ven afectadas en los practicantes del windsurf. Un estudio realizado en Tarifa sobre 1.107 windsurfistas lesionados durante el periodo 1988-2000 reflejaba que las dolencias de espalda representaban el 12,3% de todas las dolencias sufridas por estos deportistas.

Según este mismo estudio, el 3,25% de los deportistas sufrieron lesiones de la columna cervical, destacando entre ellas, por un lado, la cervicgia aguda muscular producida por la posición mantenida por la rotación, siendo una lesión por sobrecarga, y por otro lado, el esguince cervical, ocasionado por traumatismo directo en la cabeza, al chocar con el aparejo en caídas. El 11% de los afectados sufrió lesiones en la columna dorsal, siendo más frecuentes la dorsalgia muscular provocada por la postura de los brazos estirados y la columna arqueada hacia delante. El 7,7% de las lesiones se produjo en la zona lumbar, siendo la más frecuente la lumbalgia aguda, originada cuando el deportista se agacha a coger la tabla del suelo de forma incorrecta o intenta levantar la vela del agua sin dominar la técnica del *waterstart*. Finalmente, las lesiones del disco lumbar ocuparon el 2,26% de las afecciones de espalda. Ésta dolencia es propia de deportistas más veteranos con muchas horas de navegación en sus espaldas y que con el tiempo el disco se desplaza hacia atrás y se produce la temida hernia de disco.

En definitiva, el windsurf es una práctica deportiva emocionante pero que requiere, también, técnica, control y precaución.



### EL MATIZ

Como en la mayoría de los deportes, la prevención comienza por un buen conocimiento de la técnica y por una buena preparación física con tablas de calentamiento que fortalezcan los músculos. En este sentido, los médicos especialistas en el deporte aconsejan a los practicantes del windsurf la realización de deportes complementarios, como la natación, al menos tres veces a la semana, lo que permitirá desarrollar los músculos de la espalda.

Además, para evitar lesiones indeseadas, los expertos aconsejan que se realice la actividad en función de la capacidad y la destreza de cada deportista, sin arriesgar o ejecutar movimientos peligrosos que pueden acarrear complicaciones. Los médicos del deporte también recomiendan la utilización de una faja de neopreno que proteja la espalda, así como, la elección de aparejos más livianos.