

saludybienestar@mercurio.cl

SANTIAGO DE CHILE, MIÉRCOLES 17 DE JULIO DE 2024



En cuanto al equipo, debe incluir protección (ej.: bloqueador solar, casco) y ser adecuado para el peso y la talla del deportista. En particular, el ajuste de las fijaciones es clave para prevenir lesiones en caso de caídas.

TEMPORADA 2024 TIENE A MILES DE FANÁTICOS DEL DEPORTE BLANCO EN LA MONTAÑA:

¿Hay una edad para dejar los esquís de lado?

Especialistas concuerdan que no, mientras se mantenga un estado físico adecuado

Esquiar es un deporte exigente que requiere técnica, balance y fuerza muscular, lo que hace necesario estar preparado. Y con las precauciones y nivel de acondicionamiento físico apropiado, puede ser una actividad viable y saludable para las personas mayores.

SOFÍA MALJENDA

Con el inicio temprano de la temporada de esquí este año, miles de personas fanáticas de la montaña ya han disfrutado del deporte blanco en los principales centros invernales del país. Una actividad que los especialistas coinciden que es absolutamente posible continuar realizando en la tercera edad e incluso aprender desde cero.

"El esquí es un deporte como la bicicleta, se aprende y nunca se olvida. Para aquellos que aprendieron de niños, es más fácil retomarlo", dice Alvaro Silva, de la Unidad de Columna de Clínica Alemana y presidente de la Sociedad Chilena de Ortopedia y Traumatología (Schot). "El esquí como deporte es muy completo, se fundamenta en entrenar el balance y equilibrio del cuerpo, entrena bien la fuerza de las piernas y del core. La intensidad y riesgo es fá-

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

cilmente controlable por la persona", agrega.

"Es importante tener en cuenta que este es un deporte exigente que requiere técnica, balance y fuerza muscular, lo que hace necesario estar preparado", advierte Jorge Browne, geriatra de UC Christus, quien indica que la edad por sí sola no es una limitación para aprender a esquiar y es totalmente posible hacerlo en la tercera edad. Sin embargo, es crucial asegurarse de tener una buena condición física, incluyendo fuerza muscular y balance, lo cual puede ser evaluado y mejorado a través de una visita al geriatra y rehabilitación física.

Estar en una condición física adecuada es clave. "El esquí es un deporte que requiere adecuada técnica, balance y fuerza muscular. Tener la técnica en el pasado no es suficiente para que sea seguro practicarla, la condición física es muy importante", reitera Browne.

"Si es posible esquiar en la tercera edad. Con las precauciones adecuadas y el nivel de acondicionamiento físico, esquiar puede ser una actividad viable y saludable

para las personas mayores. Esquiar ofrece una excelente oportunidad para disfrutar del aire libre, mejorar la condición cardiovascular, y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad", menciona Juan Carlos Molina, jefe de Geriatría de Clínica MEDS.

Medidas preventivas

Antes de subirse a los esquís, los especialistas sugieren consultar con un médico antes de comenzar. "Es importante realizar un acondicionamiento físico previo, enfocándose en fuerza, flexibilidad y equilibrio. Participar en clases de esquí para aprender o reparar la técnica adecuada y asegurarse de contar con el equipo adecuado y en buen estado, incluyendo casco y protección", aconseja Molina. Y para el mismo día de la actividad recalca que es importante realizar un trabajo de calentamiento adecuado antes de empezar a esquiar, así como hidratarse bien y mantener una nutrición adecuada. "Ideal es que puedan esquiar con un compañero o en áreas bien vigiladas. Sugiero comenzar con pistas fáciles y progresar según el nivel de confianza y habilidad. Es importante escuchar al cuerpo y descansar cuando sea necesario", precisa.

Browne, de UC Christus, también recalca que es necesario tener una buena preparación en balance y fuerza muscular. En personas mayores, esto requiere una preparación física regular o durante meses previos a la práctica. En cuanto al equipo, debe incluir protección (ej.: bloqueador solar, casco) y ser adecuado para el peso y la talla del deportista. En particular, el ajuste de las fijaciones es clave para prevenir lesiones en caso de caídas.

Además, fijarse en las condiciones de nieve, clima y afluencia de personas. "No todos los días son igualmente exigentes y seguros. Nieve muy blanda o hielo, neblina o días con mucha gente representan condiciones más exigentes y menos seguros", dice Browne. También recomienda no sobreexigirse durante la jornada, ya que muchos accidentes ocurren debido a la fatiga muscular.

Lesiones más comunes

En ese sentido, Silva afirma que las lesiones típicas del esquí son de tres tipos y afectan a todas las edades. En primer lugar, las lesiones por choque contra otro esquiador o contra rocas o postes, las que suelen producir lesiones graves. Estas se pueden prevenir practicando el "esquí seguro", utilizando una pista ajustada a su nivel y siendo prudente al esquiar.

Aprender desde cero

En segundo lugar, las lesiones por caídas menores. En la población de la tercera edad —con más riesgo de osteoporosis— pueden producirse fracturas de las muñecas, el hombro y la cadera.

Y, en tercer lugar, lesiones por equipo mal ajustado pueden producir torsiones de las piernas y fracturas alrededor de la rodilla y fracturas de cadera. Por eso, los especialistas hacen hincapié en que estas se pueden prevenir calentando adecuadamente, fortaleciendo los músculos y utilizando el equipo de protección correcto.

"Otro punto a destacar es el desarrollo de tecnologías que han evolucionado hacia la práctica segura con sujeciones que no dejan pies trabados y elementos de seguridad. Es importante insistir en el uso de cascos, sobre todo si es principiante; y si usa lentes ópticos, se deben adecuar para su uso concomitante y proteger la vista", complementa Molina.

Si es posible comenzar a esquiar en la tercera edad siempre que se tomen las precauciones necesarias y se cuente con la orientación adecuada de un profesional, agrega Molina. "Es fundamental comenzar de manera gradual y progresar según la capacidad y comodidad individual".

Katie White, directora de la Escuela de Ski de Portillo, afirma que quienes son mayores y no saben esquiar pueden aprender como principiantes. "Con un buen profesor y conociendo bien sus límites todo es posible. El esquí es una forma maravillosa de disfrutar de la montaña, mover el cuerpo y conectar socialmente", afirma. Por lo

misimo, como recomendación, sugiere tomar clases, que conversen con su instructor para generar una relación de confianza y que disfruten el proceso de aprender. "Ofrecemos clases privadas que pueden ser con instructores que también están cerca de la tercera edad. Ellos entenderán muy bien su mentalidad y expectativas", asegura White.

La tercera edad representa un segmento muy relevante de los huéspedes de Portillo, siendo alrededor de un tercio de los adultos que los visitan. Y para quienes no quieran subirse a los esquís, pero deseen participar de un día en la montaña, también tienen raquetas para caminar en la nieve. "Es una actividad más tranquila y muy entretenida para disfrutar al aire libre", dice.

Guillermo Vergara, gerente comercial del Centro de Ski Corralco, comenta que cuentan con pistas de todos los niveles, por lo que si alguien quiere disfrutar de pistas "fáciles" y entretenidas, las tienen, así como también de mayor dificultad. Además del esquí, tienen caminatas con raquetas de nieve, tubing y trineos. "Todas actividades que no tienen límite de edad, solo las ganas de disfrutar en la nieve", precisa.

"Al tratarse de un deporte familiar, y que suele traslaparse de generación en generación, hace que a medida que pasan los años las padres se transforman en abuelos y vienen a esquiar con sus hijos y nietos. Esto hace que muchas personas de la tercera edad se motiven a practicar este deporte, ya que también es un panorama que permite compartir y pasarlo bien en familia", asegura.

Para el grupo de 64 años en adelante, incluso, tienen una tarifa especial que va desde \$35.000. "Por otro lado, hoy la tercera edad es muy distinta a lo que era años atrás, es mucho más activa y se encuentra en perfectas condiciones para practicar este deporte. Hoy se ve a muchas personas mayores en las pistas", agrega.

No hay una edad específica para dejar de esquiar, sostiene Molina, de Clínica MEDS. La decisión debe basarse en el estado de salud general, la capacidad física y la confianza de la persona. "Siempre es recomendable seguir las indicaciones médicas y escuchar al cuerpo", recalca el especialista.

"Al tratarse de un deporte familiar, y que suele traslaparse de generación en generación, a medida que pasan los años los padres se transforman en abuelos y vienen a esquiar con sus hijos y nietos".

Guillermo Vergara
Gerente comercial del Centro de Ski Corralco.

"Tener la técnica en el pasado no es suficiente para que sea seguro practicarlo; la condición física es muy importante".

Jorge Browne
Geriatra de UC Christus.

"Es importante realizar un acondicionamiento físico previo, enfocándose en fuerza, flexibilidad y equilibrio. Participar en clases de esquí para aprender o reparar la técnica y asegurarse de contar con el equipo adecuado y en buen estado, incluyendo casco y protección".

Juan Carlos Molina
Jefe de Geriatría de Clínica MEDS.