

El uso del casco aumenta el 85% la seguridad de los esquiadores

1. • El Hospital de Puigcerdà, la Universitat de Girona y la estación de Masella elaboran un completo estudio
2. • El protector, más utilizado en esquí que en snowboard, reduce drásticamente el riesgo de sufrir daños graves



Varios esquiadores, ayer en la estación de Vaquèira-Beret. Foto: defoto / ramon gabriel

JORDI TIÓ
BARCELONA

No ha perdido su pasión por el esquí, a pesar de que ahora lo practica de una forma muy distinta a como lo hacía antes de sufrir el accidente. Una inesperada caída por una pista en 1990 le afectó la columna vertebral y también su movilidad. Iban Calzada, que entonces tenía 19 años, quedó paraplégico pero ni eso lo detuvo. Tres años más tarde descendía de nuevo por las estaciones invernales, pero esta vez sentado en una silla especial, convirtiéndose en pionero en España de esta modalidad deportiva de la que fue subcampeón del mundo y diploma paralímpico en los Juegos de Nagano (1998) y Salt Lake City (2002). A partir de su experiencia, Calzada considera que muchos esquiadores y surfers no son conscientes de lo que implica la práctica de un deporte de invierno. «Hay que tomar precauciones y también protegerse debidamente», recomienda Calzada, que recuerda que en un instante «un esquiador puede alcanzar los 50 kilómetros por hora». En este sentido, aplaude las campañas sobre la necesidad de llevar casco y otras protecciones. Y es que protegerse la cabeza eleva entre un 70% y un 85% la seguridad de esquiadores y *snowboarders*, al reducir drásticamente el riesgo de daños graves, como destaca un estudio sobre accidentes en las pistas elaborado durante los últimos cinco años por el Hospital de Puigcerdà, el servicio médico de Masella y la Universitat de Girona, uno de los mayores trabajos del mundo sobre la materia tras el análisis de más de 9.000 accidentes.

FALTA DE HÁBITO / «Antes de la implantación del uso del casco era un drama», recuerda Enric Subirats, jefe del servicio de Medicina Interna del Hospital de Puigcerdà, responsable médico de Masella y coordinador del estudio. Este experto considera que a pesar de que cada vez se emplea más el protector, su utilización debería estar mucho más extendida. De los esquiadores ingresados en el centro hospitalario de Puigcerdà solo el 45% llevaba casco, cifra que disminuye hasta el 38% en el caso de los surfers. Unas cifras que todavía quedan lejos del uso generalizado si se tiene en cuenta, como recuerda Subirats, que el centro sanitario de Puigcerdà «recibe accidentados de 18 estaciones, entre las de la Cerdanya catalana, la francesa y el Capcir». La principal lesión que sufre el esquiador es la de rodilla (14,7%), ya sean esguinces o roturas

de ligamentos, seguida por la afectación del pulgar (7,8%), una lesión conocida como *dedo del esquiador*. Pero mientras estas lesiones y fracturas se solventan pasando en algunos casos por el quirófano y con la convalecencia y recuperación necesarias, los traumatismos en la cabeza tienen a veces un desenlace fatal o unas consecuencias mucho más dolorosas.

ABSORCIÓN DEL IMPACTO / Por eso la insistencia de las campañas en el uso del casco. Según un tríptico elaborado por la Federació Catalana d'Esports d'Hivern (FCEH) en el marco de la campaña *Amb el casc com els champions*, el uso del protector disminuye en un 90% la energía aplicada sobre la cabeza en un impacto a 15 kilómetros por hora. «Hay que considerar el casco como un elemento indispensable para la práctica del esquí», afirma Daniel Brotons, asesor médico de la FCEH.

Para Calzada, asesor del equipo paralímpico español, falta conciencia de lo que supone el esquí o el surf. «Hay una falta de formación, no tenemos una gran cultura del esquí como otros países. Se habla mucho del casco, pero no de cómo esquiarse, entrar en las pistas, moverte por ellas. Hay mucha gente que va a lo loco», dice Calzada.

LOS CONSEJOS / Hábitos como calentar los músculos antes de empezar la jornada; hacer el primer descenso con moderación; adaptar la velocidad a la capacidad de cada uno, estado de la nieve y densidad de esquiadores en las pistas; descansar cada cierto tiempo, y comer e hidratarse son consejos que no siempre se aplican. «Todos los pisteros [operarios] explican que es a partir de las tres de la tarde cuando la gente se rompe», desvela Calzada, algo que corrobora Subirats. «Tenemos muchos accidentes al final de la jornada. Cuando alguien dice: 'Voy a hacer la última bajada', le aconsejamos que no la haga. El cuerpo ya está agotado y el riesgo de caerse es mucho más alto».

