

Surf, un deporte seguro

A pesar de que popularmente la práctica de surf se considere arriesgada, un estudio dirigido por investigadores del Hospital de Rhode Island y de la Academia Médica Brown demuestra que se trata de un deporte seguro. El estudio, cuyo autor principal es el doctor Andrew Nathanson, médico de medicina de emergencias en el Centro de Prevención de Lesiones del Hospital de Rhode Island, comprueba que los surfistas son menos propensos a lesionarse que los jugadores de fútbol o de baloncesto.

A pesar de que se tiene constancia de la existencia del surf desde hace más de 500 años en las islas de Polinesia, fue popularizado a partir de los años 60 en Hawái. Se extendió hacia la costa de California y Australia y en la actualidad se practica casi en todo el mundo, pero poco se conocía respecto a sus lesiones, frecuencia, mecanismos principales y mayores factores de riesgo. El doctor Nathanson y sus colaboradores encontraron que los surfistas de competición tienen un riesgo relativamente bajo de lesiones (6,6 lesiones significativas por cada mil horas de surf) comparados con quienes practican otros deportes de los cuales se tienen datos disponibles.

El estudio reunió datos de lesiones producidas en 32 competiciones de surf de diversas partes del mundo,

tanto profesionales como de aficionados. Se documentó cada lesión aguda producida en los surfistas durante la competición, así como el tamaño de la ola, el mecanismo de la lesión y el tratamiento. Como lesiones significativas fueron calificadas aquellas que impidieron al lesionado hacer surf durante uno o más días, conllevaron una visita al hospital, o requirieron que en el lugar de la competición se les aplicase una sutura. Esguinces y torceduras de las extremidades inferiores, particularmente las rodillas, parecen ser las lesiones más comunes, debidas en su mayoría a las maniobras agresivas, que puntúan alto en las competiciones, y que también generan una notable tensión sobre la rodilla del surfista.

Aunque la edad y el sexo no demostraron influir de modo significativo sobre la tasa de lesiones, el tamaño de las olas y el tipo de fondo marino, independientemente, fueron asociados de modo claro con una alta probabilidad de lesión. La tasa de lesión se incrementa a más del doble cuando se hace surf en olas grandes, en comparación con cuando se hace en olas pequeñas, algo previsible debido a que la energía de las olas aumenta con la altura. Además, un fondo marino arenoso es mucho más indulgente con los impactos del surfista que cuando está cubierto con arrecifes o rocas.



EL MATIZ

En deportes donde se producen con frecuencia lesiones que afectan al sistema de protección articular mediado por un componente de estabilidad ligamentaria, como en el caso de las rodillas, se debate sobre la recomendación general de aumentar la protección articular con refuerzos externos como las ortesis de rodilla y la posibilidad de usar vendajes funcionales. En el caso de deportes que se desarrollan en entornos acuáticos, el uso de vendajes funcionales de prevención es más restrictivo por problemas de materiales y excesiva rigidez. Aun así, es conveniente recordar la necesidad de extremar la cualificación de la protección articular mediada por el adecuado tonifismo muscular, así como la flexibilidad óptima de las articulaciones con un buen programa de estiramientos y la posible complementariedad de estas acciones con el uso de ortesis de protección articular.