****

**Es recomendable realizar estiramientos antes de practicar deportes de invierno, así como mantener una hidratación adecuada**

**EL USO DEL CASCO EN LOS DEPORTES DE NIEVE PUEDE REDUCIR HASTA UN 60% LAS LESIONES Y TRAUMATISMOS GRAVES EN LA CABEZA EN CASO DE CAÍDA**

* El Dr. Diego García-Germán Vázquez, traumatólogo del Hospital Universitario HM Torrelodones, insiste en la necesidad de utilizar un material adecuado y de ponerlo a punto
* El especialista recomienda llegar en buena forma física a la práctica del esquí o el *snowboard*, evitar la fatiga y proteger la piel y los ojos
* Las rodilleras articuladas pueden resultar fundamentales para prevenir lesiones en los ligamentos

**Madrid, 27 de diciembre de 2018.** Ante la llegada de la temporada de nieve, los esquiadores y ‘riders’ se preparan para disfrutar de los deportes de invierno. No obstante, la práctica de estas modalidades no está exenta de riesgos. El Dr. Diego García-Germán, especialista en Cirugía Artroscópica del Hospital Universitario HM Torrelodones y traumatólogo de la Real Federación Española de Deportes de Invierno, incide en la prevención como la mejor medida para evitar o reducir las consecuencias de un accidente durante la práctica del esquí o el *snowboard*.

El especialista de HM Hospitales señala que la utilización del casco, hasta hace algún tiempo anecdótica en este tipo de deportes, puede reducir hasta en un 60% las lesiones y traumatismos graves en la cabeza en caso de sufrir una caída o un golpe, evitando daños severos e incluso la muerte. Asimismo, el Dr. García-Germán explica que “es fundamental revisar el material antes de la temporada. Unos esquís en buenas condiciones con un reglaje adecuado de las fijaciones o unas botas correctamente abrochadas disminuirán el riesgo de lesiones”. Además, las rodilleras articuladas han demos­trado su utilidad para disminuir los episodios de fallo y podrían desempeñar un papel fundamental en la prevención de recaídas en pacientes que han padecido una lesión previa del ligamento cruzado anterior.

**Lesiones más frecuentes**

Cuando se practica esquí es más frecuente que se produzcan lesiones de las extremidades inferiores, concretamente en la rodilla y, de forma más precisa, en el ligamento cruzado anterior. Por su parte, entre los aficionados al *snowboard* resulta más habitual dañarse la muñeca, la clavícula o el hombro. En ambos casos, según explica el Dr. García-Germán, la preparación física y técnica previa del deportista es esencial. “Es frecuente que, tras meses de inactividad, queramos esquiar una semana a tope, y esto aumenta mucho el riesgo de lesionarse”, señala.

A la hora de practicar deportes de invierno, es muy importante realizar un calentamiento de al menos diez minutos de duración antes de iniciar la actividad, preferiblemente antes de ponerse las botas, para incluir también los tobillos y los gemelos. También es recomendable movilizar el tronco y extremidades inferiores y repetir los estiramientos al concluir la sesión.

El Dr. García-Germán insiste en la necesidad de “mantener un adecuado nivel de hidratación, hacer descansos y comer algo, como en cualquier otro deporte. No hay que olvidar que la fatiga incrementa el riesgo de lesiones”. Asimismo, el especialista del Hospital Universitario HM Torrelodones recuerda que, en la nieve, la exposición solar es mayor, por lo que resulta conveniente utilizar protección solar factor 50 o 50+, aplicarla 15 minutos antes de esquiar y, después, cada dos horas.

La mayoría de las lesiones que se producen al practicar deportes de invierno son leves, según asegura el Dr. García-Germán. Sin embargo, aun en estos casos, “es importante acudir a un especialista para que realice una exploración y valore la necesidad de realizar pruebas de imagen, ya que muchas lesiones pueden empeorar su pronóstico en caso de pasar desapercibidas o no ser diagnosticadas correctamente”, asevera.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 40 centros asistenciales: 15 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: mgarciarodriguez@hmhospitales.com

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)