

Fecha: 29-06-2025  
Medio: El Mercurio  
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A  
Tipo: Noticia general  
Título: ¿Deportes en la nieve por primera vez? Cinco claves para reducir el riesgo

Pág.: 18  
Cm2: 418,7

Tiraje: 126.654  
Lectoría: 320.543  
Favorabilidad: ☐ No Definida

Centros de esquí esperan cifras récord esta temporada:

# ¿Deportes en la nieve por primera vez? Cinco claves para reducir el riesgo

Para que la experiencia no tenga contratiempos, especialistas entregan tips sobre qué comer, cuándo detenerse y cómo elegir los implementos adecuados.

MANUEL HERNÁNDEZ

Los centros de esquí ya abrieron la temporada y esperan cifras récord de visitantes. Muchos subirán este año por primera vez a practicar deportes de nieve. Sin embargo, los expertos advierten que esas personas pueden ser más propensas a sufrir lesiones o accidentes si no se preparan de forma adecuada.

Para evitar complicaciones, acá algunas claves sobre cómo prepararse antes, durante y después de ir a la nieve.

## 1 PREPARACIÓN PREVIA

Fortalecer el tren inferior del cuerpo (ojalá semanas antes de ponerse los esquís) es fundamental para evitar lesiones por fatiga o cansancio. Eduardo Saa, kinesiólogo de Clínica Meds, recomienda "sobre todo un protocolo importante de fortalecimiento de extremidad inferior y de *core*, que es la musculatura de la zona media, para controlar el tronco". ¿Cómo? "Con ejercicios en el gimnasio, ya sea de fortalecimiento de cuádriceps, de balance, de glúteos, de trabajo de oblicuos".

## 2 EQUIPOS A MEDIDA

Los especialistas coinciden en que utilizar equipos bien calibrados (arrendados o personales) es fundamental para evitar accidentes. Saa recomienda arrendar o llevar el equipo personal a un lugar certificado para ajustarlo (lo hacen calculando el valor DIN, que determina cuándo las fijaciones deben liberar la bota en caso de caídas para evitar lesiones mayores). Explica que eso depende del peso corporal de la persona que va a esquiar y si no está bien regulada la fijación, "provoca muchas lesiones de ligamento cruzado anterior de rodilla o incluso accidentes que terminan en cirugía (...). Las personas capacitadas en fijaciones saben cómo hacerlo".

## 3 TOMAR CLASES

Lo más adecuado para los primerizos es recibir clases para poder aprender a usar los equipos, bajar, frenar y cómo caer para evitar lesiones. Así lo confirma Nicolás Morán, traumatólogo de Clínica Indisa, quien plantea que "si es primerizo, es clave tomar clases con instructores que sean certificados. Hay que conocer y respetar la señalética".

Coincide Saa, quien destaca que es positivo para "aprender las bases de este deporte, la seguridad del equipo, qué hace cada parte del esquí, cómo doblar, frenar, caer, etc."

## 4 METEOROLOGÍA

El pronóstico meteorológico influye. Nicolás Morán precisa que "no es lo mismo ir un día con todo muy congelado donde, por lo tanto, te vas a caer más y la 'calle' va a ser más dura, a diferencia de cuando nevó recién y sale el sol, porque ahí la nieve va a estar más blanda y menos resbaladiza". Y añade que quienes esquían por primera vez deben preferir los días soleados "con harta nieve, y que no sea tan temprano, porque es cuando está más congelada y por lo tanto es más difícil".

Coincide Saa, quien asegura que "cuando está congelado hay más problemas para enganchar los cantos (la parte metálica del esquí) a la superficie y eso también puede provocar lesiones".



Al arrendar equipos debe chequearse que estén bien calibrados para que el esquí se salga durante algunas torsiones y evitar así lesiones mayores.

## 5 DETECTAR EL CANSANCIO

Los primerizos no conocen bien las pistas y eso puede ser riesgoso, por lo que se aconseja partir acompañado de personas más experimentadas. Otros cuidados incluyen, según Saa, hacer pausas cuando hay agotamiento y escuchar las alertas del cuerpo, algo que muchas veces no se hace por aprovechar la jornada al máximo.

Ya de regreso en la casa, si hay "alarmas de lesiones", "limitación del movimiento" o "aumento de dolor progresivo", se debe consultar cuanto antes: "Eso puede marcar la diferencia", dice Morán.

Además, los expertos sugieren una dieta balanceada el día previo y, posteriormente, consumir carbohidratos. A la nieve, se sugiere llevar barras de proteína y abundante hidratación.

Por otro lado, salvo si hay lesiones, se recomienda elongar después del ejercicio, con especial atención en el tren inferior, para evitar contracturas.