

SALUD

LOS FISIOTERAPEUTAS ALERTAN DE LOS RIESGOS DEL ABUSO DE LA WII

El nuevo fenómeno conocido como «wiitis» implica lesiones como contracturas musculares, bursitis, problemas en los hombros y en la columna vertebral. Los profesionales recomiendan no pasar más de una hora al día delante de la consola de moda

A. Jiménez ● MADRID

Sería más sencillo si con ponernos el chándal y colocarnos delante del televisor, nuestro cuerpo se moldeara hasta entrar en la talla de pantalón deseada. Pero, ingenuos aquellos que se lanzan a las últimas novedades tecnológicas con semejante fin, porque nada sustituye a una buena tabla de ejercicio físico bajo supervisión profesional.

Ni siquiera la tan novedosa consola Wii (de Nintendo), que hace las delicias de los deportistas frustrados al ofrecer juegos simulados, como el tenis, el golf o el atletismo, mediante un mando con sensor de movimiento. Es más, según aseguran desde los colegios de fisioterapeutas, el mal uso o el exceso de horas jugando a «la maquineta» puede provocar serias lesiones, especialmente en la espalda, los hombros, los codos y los brazos. Es lo que empieza a conocer como «Wiitis».

Tal y como explica Pedro Borrego, presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas (CGCF), «se está observando un aumento de consultas de pacientes con dolor en estas zonas y el factor común en todos ellos es un abuso o mal uso de la consola. Hay individuos que pasan más de dos o tres horas jugando sin calentar». Y es que estamos hablando de una actividad física. «Y todo ejercicio debe ser consensuado a la hora



Provoca inflamación y sobrecarga en los músculos extensores y flexores de la mano

de empezar con un chequeo médico, una revisión rutinaria». Para los más escépticos, puede resultar un tanto exagerada esta recomendación, porque, al fin y al cabo, «se trata únicamente de una forma de pasar el rato dándole al mando, pero nada más lejos de la realidad. Es cuestión de fuerza. Cuando nos encontramos en la pista de tenis, por ejemplo, «la energía que aplicamos con la raqueta para dar a la bola, es muy diferente a la que aplica-

mos desde el salón de casa, pues en éste último el juego no tiene el efecto de acción reacción, sólo le damos al aire. Es un movimiento virtual», especifica Borrego. Y ese golpe a la nada puede provocar una contractura muscular no controlada.

Desde el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid también afirman que esta situación virtual puede ser tan real que, en ocasiones, llega a provocar un estrés físico debido al esfuerzo intenso continuado con consecuencias similares a las que se sufren al practicar deporte al aire libre. No obstante, los especialistas advierten que el objetivo no es arremeter contra la empresa fabricante del juego en cuestión, sino advertir. «En el arranque del propio juego te dice que accedas a una web en la que incluyen recomendaciones de uso. Además, informan del espacio y de la utilización que hay que dar al mando con una protección adecuada», puntualiza el presidente del CGCF.

CODO DE «WIIFISTA»

Pero ya pueden ponernos las instrucciones más claras delante, que hacemos caso omiso y preferimos aquello de experimentar y aprender por ensayo-error.

Y entre los efectos negativos de este aparato se encuentra el denominado codo de tenista, o mejor dicho, de «wiifista». La rotación forzada de la muñeca al sujetar el mando provoca dolor en la parte externa del codo que puede llegar al antebrazo. «El síntoma claro es una bursitis que determina una inflamación genérica y una carga muscular excesiva en los músculos extensores y flexores de la mano», especifica Borrego. Y lo mismo ocurre con el golf, ya que los músculos empleados para cerrar los puños se trabajan demasiado y provocan agarrotamiento.

Los hombros son otros de los grandes perjudicados, junto con la espalda. En los primeros pueden aparecer problemas en la cabeza del húmero, especialmente en los más pequeños. Borrego señala que «en los adultos la cápsula articular del hombro está desarrollada y la cabeza del húmero está protegida por tendones y músculos, pero no ocurre lo mismo en los niños. En ellos no está suficientemente fortalecida y el movimiento excesivo puede provocar subluxaciones repetidas sin que se den cuenta. El resultado es una posible inestabilidad articular cuando sean mayores». Además, hay que tener



Juan Manuel ROMERO
Vicepresidente y director de Proyectos Adicciones Digitales

Gimnasio sin salir de casa

Cuando nuestros hijos intentan convencernos de las ventajas de jugar con la Wii, no caemos en la cuenta de que, a veces, abusan de ella. Combina dos posibles adicciones o usos abusivos: la pantalla del ordenador o del televisor, y pasarse demasiado tiempo haciendo gimnasia. La falta de costumbre de hacer ejercicio puede provocar agujetas. Pasar todas las tardes de domingo moviendo el esqueleto en el salón no parece que sea demasiado sano, sobre todo si no realizamos otras actividades, como salir a la calle, pasear o visitar a la familia. Jugar con la Wii está bien, pero no está de más salir a montar en bici. La mayoría de las grandes y medianas ciudades tienen carriles para ciclistas. Y si estamos en el campo, ¿para qué necesitamos un carril

bici? Es verdad que la Wii, además de ejercicios de gimnasia, tiene otras posibilidades, que bien utilizadas, son una buena forma de pasar parte del tiempo libre como cantando con el karaoke. Es un magnífico hallazgo y un excelente negocio para las empresas de tecnología. El resultado, positivo o negativo de su utilización vendrá marcado siempre en función del uso que hagamos del dichoso aparatito. Estar una hora pegados a la pantalla y haciendo gimnasia no parece una mala solución, sobre todo si hace mal tiempo y no podemos salir de casa, pero tomar la Wii como sustituto del gimnasio, la calle o los amigos no parece una solución muy inteligente. Todo en su justa medida, sin pasarse.

SALUD

en cuenta que todo deporte o ejercicio unilateral, esto es, aquel que se realiza con un lado del cuerpo, hace que el otro quede más debilitado, generando así una descompensación.

En lo que se refiere a la espalda, la región más comprometida es la lumbar, ya que los movimientos articulares forzados alteran los mecanismos de autoestabilización del disco vertebral.

Visto de este modo parece que es «tortura» para el cuerpo. Pero fuentes de la compañía Nintendo aseguran que «nos preocupamos de la seguridad de los usuarios. Los manuales indican cómo se deben ejecutar los juegos. Además, en la modalidad Wii Sport, por ejemplo, se pide a los jugadores que paren y descansen una vez transcurrido cierto tiempo de juego. Queremos dejar claro que están creados para entretener, no para adelgazar y ni mucho menos sustituyen a un gimnasio».

En su defensa también salen investigadores especialistas en la materia. Es el caso de la Universidad de Kansas (Estados

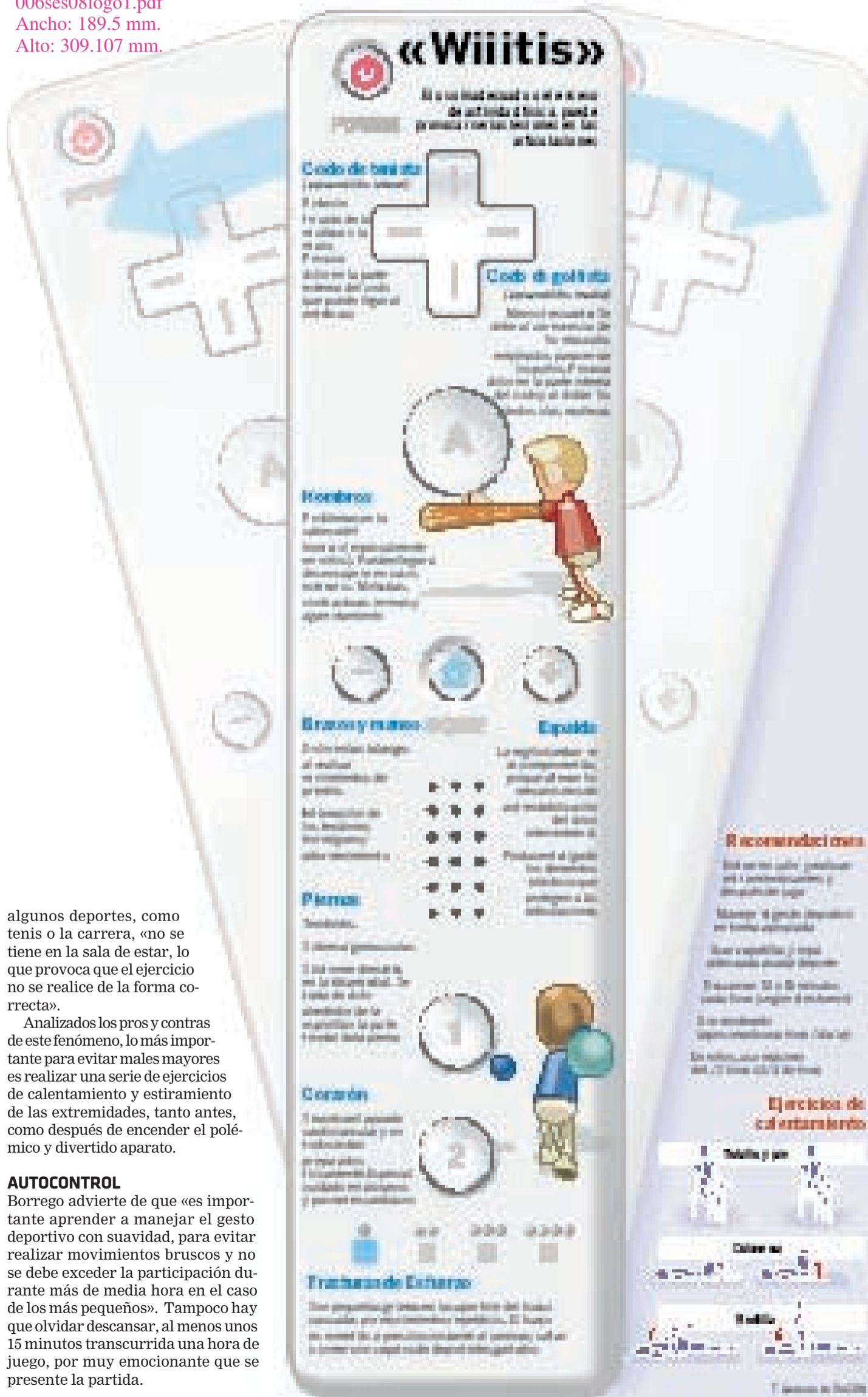
«El aparato está creado para entretener, no para adelgazar ni reemplazar al gimnasio», dicen desde Nintendo

Los movimientos articulares forzados alteran los mecanismos de estabilización del disco vertebral

Unidos), donde, hace unas semanas publicaron en «Exercise and Sport Sciences Reviews» un documento en el que daban a conocer los efectos beneficiosos que las nuevas tecnologías tienen para nuestra salud.

Su investigador principal, David Dziewaltowski, jefe del Departamento de Kinesiología (rama de la ciencia dedicada al Estudio del Movimiento) de la Universidad de Kansas, asegura que, «estos aparatos pueden adaptarse para incorporar ejercicios de yoga, así como de entrenamiento de fuerza, equilibrio y aeróbic, lo que los convierte en juegos interactivos que requieren movimiento físico de los usuarios, y eso es mejor que nada, teniendo en cuenta la sociedad sedentaria en la que nos estamos convirtiendo». Además, este investigador explica que la Wii, en concreto, puede ser una herramienta y eficaz para mantener un estilo de vida saludable, ya que establece unas metas que el usuario debe alcanzar y, además, se evalúan los progresos. Sin embargo, puntualiza que el espacio requerido para

006ses08logo1.pdf
Ancho: 189.5 mm.
Alto: 309.107 mm.



algunos deportes, como tenis o la carrera, «no se tiene en la sala de estar, lo que provoca que el ejercicio no se realice de la forma correcta».

Analizados los pros y contras de este fenómeno, lo más importante para evitar males mayores es realizar una serie de ejercicios de calentamiento y estiramiento de las extremidades, tanto antes, como después de encender el polémico y divertido aparato.

AUTOCONTROL

Borrego advierte de que «es importante aprender a manejar el gesto deportivo con suavidad, para evitar realizar movimientos bruscos y no se debe exceder la participación durante más de media hora en el caso de los más pequeños». Tampoco hay que olvidar descansar, al menos unos 15 minutos transcurrida una hora de juego, por muy emocionante que se presente la partida.

Recomendaciones

- No se debe jugar por horas en la computadora y dispositivos de Wii.
- Mantener el juego intermitente en todo momento.
- Hacer pausas y descansar cuando se sienta cansado.
- Ejercitar 30 a 45 minutos, varias veces (juegos de Wii).
- Los ejercicios deben realizarse con calma.
- En niños, usar pausas de 15 a 20 minutos.

Ejercicios de calentamiento

