

Quaderns de salut a l'escola (XI): Que les sortides escolars acabin bé (normes de seguretat en els esports de la neu i esports nàutics)

Joan Fiol Reynés
ASSESSOR DEL CEP

ESPORTS A LA NEU

Els esports a la neu tenen una gran atracció sobre els adolescents i si bé tenen moltes coses positives: un entorn molt saludable, un paisatge de gran bellesa, possibilitat de conèixer noves amistats, també hem de saber que és un esport amb molta perillositat.

Els problemes que podem tenir en un viatge a la neu són: problemes oculars, problemes de pell, problemes d'hidratació, problemes de congelació, i especialment problemes traumatològics. Els problemes oculars venen provocats perquè encara que estigui ennuvolat, la neu reflexa la llum i la radiació ultravioleta i això pot provocar conjuntivitis (inflamació de la conjuntiva) i queratitis (inflamació de la còrnia). Per cada 1.000 metres d'altura augmenten els efectes perjudicials de la llum sobre els ulls, això és perquè cada vegada que pujam més amunt hi ha menys atmosfera per absorbir les radiacions solars. La llum solar està composta per tres tipus de radiació: raigs ultravioleta, raigs infrarojos, i raigs visibles. Els que poden lesionar la còrnia i conjuntiva són els raigs ultravioleta i cal adoptar mesures preventives que consistiran en la utilització d'ulleres protectores. Aquestes han de tenir filtres de protecció ultravioleta i a més han de tenir proteccions laterals, perquè l'entrada de vent i neu pot actuar com agent analgèsic i dificultar la

percepció de la conjuntivitis. Els símptomes d'aquesta són: llagrimaig, ull vermell, sensació de cos estrany...Quan ja hi ha conjuntivitis serà necessari tapar l'ull i utilitzar un col·liri adient. A vegades arriba a fer-se necessari la utilització de pomada ocular amb efecte antibiòtic i cicatritzant.

Els mateixos raigs poden provocar lesions a la pell. Aquestes es produeixen per una combinació de factors: per una part el fred resseca la pell i a continuació els raigs solars tenen més facilitat per produir lesions de dermatitis o fins i tot cremada. També es pot afectar els llavis i produir igualment cremades o inflamació. La inflamació dels llavis produïda pels raigs ultravioleta es diu Queilitis Actínica, i és més freqüent en persones que treballen a l'exterior i de pell molt blanca. A més els raigs ultravioleta poden desencadenar una recidiva d'un herpes labial.



Els problemes d'hidratació venen donats pel fet que l'exercici físic a la neu provoca un gran desgast i necessita una aportació adient de líquid i calories. Cal fer de manera periòdica pauses i ingerir líquids i aliments de forma adient, especialment rics en carbohidrats de ràpida assimilació. A més els diabètics hauran de tenir molta cura amb la seva alimentació i ajustar l'administració d'insulina a les necessitats previstes durant la realització de l'esport.

Els problemes de congelació es poden produir a les parts més distals és a dir les puntes dels dits. Especialment es poden produir si les mans o peus estan banyats perquè l'efecte del fred és molt més intens si les extremitats

estan banyades. En cas d'anar banyat és urgent canviar-se la roba i el calçat.

Els problemes traumatològics són molt freqüents durant la pràctica de l'esquí. De tots ells destaquen les lesions de genoll. En segon lloc hi ha les lesions de turmell o de la cama (tíbia o peroné). És habitual el trencament del lligament creuat anterior del genoll i també el trencament dels meniscs, lesions que es produeixen per moviments fets amb massa rapidesa que fan que els lligaments s'estirin massa i es pot produir una distensió o un trencament. La prevenció d'aquestes lesions passa per mantenir una bona preparació física durant tot l'any, evitant anar a l'esquí sense tenir un bon estat muscular de la musculatura lumbar, pèlvica, quadríceps i dels isquiotibials. També hem de donar importància al fet de dur un bon equipatge: les botes han de tenir una bona adaptació al peu, evitant desplaçaments perillosos; els esquís han de tenir resistència i els bastons la llargària adient per a la nostra estatura. A més, cal dur uns bons guants que tanquin bé i una bona gorra que tapi les orelles. De moment encara no s'ha posat obligatòria la conveniència de portar casc. No cal dir que és molt important examinar l'estat de la neu i adaptar la nostra velocitat a les condicions de la neu. Hem de recordar la regla que te preferència l'esportista que va davant de nosaltres.

ESPORTS NÀUTICS

Els esports nàutics a més de la natació i busseig inclouen actualment el Surf, Wind-surf i motos acuàtiques.

La natació està considerada com l'esport més equilibrat i un dels més saludables. La seva pràctica és molt recomanable i únicament cal anar amb precaució les persones amb malalties greus (cardiovasculars, neurològiques...). Sempre hem d'esperar dues hores per fer la digestió abans d'anar a nedar, especialment si l'aigua està molt freda. Tot això per evitar l'anomenat "tall de digestió" i que tècnicament anomenem Hidrocució, que és una



pèrdua sobtada del coneixement a conseqüència de la immersió en aigua freda. Aquest fenomen és més possible després d'una exposició llarga al sol, després d'intensa activitat física i després d'una menjada. Les persones majors i aquelles amb la freqüència cardíaca baixa tenen més possibilitats de tenir una hidrocució, que és un reflex del nostre organisme. Les persones que han sofert una hidrocució es poden recuperar amb la tècnica anomenada RCP (reanimació cardiopulmonar), però és més important prevenir-la.

El busseig és molt més perillós que la natació perquè a més de l'embòlia pulmonar que és un accident molt greu hi ha altres perills: ferides durant el busseig, lesions causades per animals marins...La pràctica del busseig necessita molt d'entrenament i guardar totes les mesures per evitar l'embòlia pulmonar, sobretot pujar de manera progressiva per evitar la formació de les bimbolles que provoquen l'embòlia pulmonar.

La pràctica del Surf només es pot realitzar a les zones marcades per a la seva realització i cal advertir als banyistes del perill si entren a nedar a una de les zones marcades.

La pràctica del Wind-surf i la moto nàutica té una sèrie de normes: prohibició de la seva pràctica a menys de 200 metres de la voreta, únicament es pot practicar a les hores de llum solar i és obligatòria la utilització de guardapits pneumàtic. A més en el cas del Wind-surf s'ha d'anar molt alerta els dies de massa vent.