



Nota informativa

Los fisioterapeutas advierten de posibles lesiones por el uso indebido de la consola Wii

- El calentamiento previo, incluyendo estiramientos musculares, evitaría la aparición de dolencias musculares, según el presidente de los fisioterapeutas españoles
- El abuso de estos entretenimientos puede provocar contracturas musculares, esguinces de tobillo o hematomas por caídas, según el secretario general del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid

(Madrid, 21 de enero de 2009)-. Los **fisioterapeutas** advierten que el uso indebido de la **consola Wii** puede provocar lesiones similares a las derivadas de deportes como el golf, el tenis, el boxeo o los bolos.

Según los expertos en fisioterapia, la situación virtual puede ser tan real que en ocasiones llega a provocar un **stress físico** originado por un esfuerzo intenso continuado, con consecuencias similares a las que podrían sufrir quienes practicasen deporte al aire libre.

Para el presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas (CGCF), **Pedro Borrego**, Nintendo obtuvo el pasado año una gran aceptación con el nuevo dispositivo de juegos. Sin embargo, "las notas de advertencia preconfiguradas de la consola no son suficientes para evitar la aparición de dolor de espalda, hombros y codos, mayoritariamente, como consecuencia de un exceso en el uso del juego".

Borrego asegura que "un **adecuado entrenamiento**, como en cualquier práctica deportiva, y el calentamiento previo incluyendo **estiramientos musculares** podrían evitar la aparición de estas dolencias que están siendo motivo exponencial de consulta en fisioterapia".

Por su parte, el secretario general del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, **José Santos**, advierte a los usuarios que un uso prolongado de este tipo de videojuegos puede provocar lesiones como contracturas musculares, esguinces de tobillo, hematomas por caídas y otras. Además, añade que este tipo de ocio es "especialmente peligroso para personas que tengan antecedentes de lesiones cardíacas".

Por ello, **Santos** aconseja tomar una serie de precauciones a los aficionados a este tipo de entretenimiento tales como:

- .- Dosificar el esfuerzo teniendo en cuenta la edad y el estado físico de la persona.
- .- Realizar un calentamiento y estiramiento previo y posterior de los grupos musculares que se van a utilizar.
- .- Utilizar un calzado deportivo, cómodo y que amortigüe el continuo golpeteo que hacen los pies sobre la plataforma que se usa.
- .- Jugar en un espacio amplio para evitar golpes o choques entre jugadores y objetos.
- .- Hacer un uso moderado y progresivo, estableciendo un tiempo de descanso, de 10 minutos por cada hora de juego.
- .- No continuar jugando si se notan síntomas de fatiga, palpitaciones o molestias en piernas o brazos.
- .- Consultar al médico y al fisioterapeuta lo antes posible, en caso de notar alguna de estas molestias.

Por su parte, Nintendo ofrece tanto en su página web (www.nintendo.es) como en los manuales de instrucciones para usuarios, distintas sugerencias para minimizar el riesgo de accidentes al usar el mando y la consola de Wii.

Tema: Los fisioterapeutas advierten de posibles lesiones por el uso indebido de la consola Wii

Sara Recuenco: 91 545 0195- 664 080 719 srecuenco@servimedia.net
Bernardo Roselló: 91 545 0196 – 619 259 347 brosello@servimedia.net