

PRNoticias

**PRComunicación** 

PRMarketing PRSeguros

iueves, 22 de enero de 2009

os PRSeguridadVial

PRSalud

PRTV

PRLatam

m PRLogística

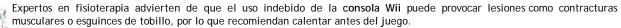
PRMadrid

Al 🚔 😥

Buscar ...

## La Wii puede provocar lesiones





En este sentido, el presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas (CGCF), **Pedro Borrego**, ha señalado que las notas de advertencia preconfiguradas de la consola de Nintendo, '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'.

Para mitigar este problema, el doctor recomienda un adecuado entrenamiento, 'como en cualquier práctica deportiva' así como un 'calentamiento previo' incluyendo 'estiramientos musculares' para 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**, ha advertido a los usuarios que un uso prolongado de este tipo de videojuegos puede provocar lesiones como contracturas musculares o esguinces de tobillo. Además, añade que este tipo de ocio es 'especialmente peligroso' para personas que tengan antecedentes de lesiones cardiacas.

Por ello, Santos aconseja tomar una serie de precauciones a los aficionados a este tipo de entretenimiento 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 los golpes que hacen los pies sobre la plataforma que se usa.

Asimismo recomienda 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 y no continuar jugando si se notan síntomas de fatiga, palpitaciones o molestias en piernas o brazos.

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

[Volver]