



La Wii puede provocar lesiones

22/01/09 10:35



Expertos en fisioterapia advierten de que el uso indebido de la consola **Wii** puede provocar lesiones como contracturas musculares o esguinces de tobillo, por lo que recomiendan calentar antes del juego.

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 cardíacas.

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]