

Miércoles 20 de junio de 2012

Edición impresa

LA NUEVA PROVINCIA

## LA NATACION, UN DEPORTE CON BUENA FAMA

¡Todos al agua!

La natación cuenta con todos los beneficios del ejercicio físico y minimiza algunas de las dificultades, ya que, por ejemplo, no se producen lesiones traumáticas por golpes debajo del agua. ¿Cuáles son las condiciones de salud que más se benefician con la natación y el aqua gym?

La natación era, hasta hace poco, una actividad deportiva restringida a aquellos que la practicaban desde niños e, inclusive, la tenían como medio de vida.

Por eso, cada vez suma más adeptos, no sólo entre los chicos y los jóvenes, sino también entre los adultos jóvenes y mayores, quienes, semana a semana, llegan a los diferentes clubes, bolso en mano.

Inclusive, es una buena opción para el invierno, ya que se practica en un ámbito cerrado y en el cual no se transpira.

Para demostrar justamente esto del auge de la natación, se llevó a cabo la autoproclamada "The World's Largest Swimming Lesson" ("la clase de natación más grande del mundo"), un evento que se realiza en todo el mundo a la misma hora.

En nuestro país, la sede de este evento que lleva como lema "Nadar salva vidas", será la escuela de la profesora Jaqui Esquitino.

### **Moverse en el agua.**

La gimnasia acuática --disciplina también conocida como "aqua gym"-- está en auge, a nivel mundial, principalmente debido a que contribuye a mejorar la calidad de vida, pero también a la relajación y el acondicionamiento físico aeróbico y muscular.

El único recaudo que hay que tener es salir a la calle con un gorrito, para evitar las consecuencias del encuentro entre el pelo mojado, el viento y el frío.

Trabajar y moverse en el agua tiene múltiples beneficios.

En cuanto a los adultos, disminuye el peso del cuerpo, facilita los movimientos y no genera presión en las articulaciones.

"Esto hace que la gimnasia acuática y la natación sean, también, muy buenas para la gente con sobrepeso", comentó la profesora Esquitino.

Por otro lado, la presión del agua en las piernas mejora el retorno endovenoso.

Esto quiere decir que se genera una mejor circulación.

Por último, comparando la realización de ejercicio "en tierra" y en agua, en el segundo caso se trabaja siempre con una menor frecuencia cardíaca, algo que también es muy bueno para la gente añosa, que es la que se vuelca cada vez más a las actividades acuáticas.

Continuando con los beneficios concretos, también se puede mencionar que la actividad física en el agua

ayuda a mejorar la postura, a corregir lesiones traumatológicas o complicaciones generadas como consecuencia de malos hábitos, a mejorar el tono muscular.

Inclusive, a lograr un estado de relajación que, por lo general, se mantiene después de la clase.

### **Sin lesiones.**

Otra de las ventajas del medio acuoso es que no puede generar ningún tipo de lesión traumática, debido a que no sólo no hay roce o contacto con otra persona sino que, además, las superficies no generan impacto debajo del agua.

Por esta capacidad, en el agua las personas se distienden, pero, además, logran elongar o estirarse mucho más fácilmente que al estar apoyados en el piso o en cualquier otra superficie.

Por su parte, al ser consultado por este medio, el doctor Juan Pablo Guyot, médico traumatólogo, recomendó la natación para las personas que sufren dolores crónicos de espalda o que tienen problemas posturales, ya que combina los beneficios del estiramiento con la importancia de utilizar los músculos y la fuerza para movilizar al propio cuerpo.

Esta última característica define un poco las más recientes tendencias en actividad física y es una de las preponderantes en la natación.

Consiste, justamente, en trasladar el propio cuerpo de un lado al otro de una pileta, ayudándose con los brazos y las piernas.

Mientras hace algunos años las actividades de peso o de impacto como los aparatos o la cinta tenían el terreno absolutamente dominado, hoy los ejercicios más relajados y en los cuales se utiliza la propia fuerza, como la natación y el aqua gym (para lo cual no hay que saber nada, porque las piletas no se llenan por completo y no hay inmersión), ganaron terreno hace ya tiempo.

Esto no quita que sean muy beneficiosas también otras disciplinas en crecimiento, como pilates, yoga o cualquier arte marcial, en especial si se logra combinar más de una.

(destacar)

La gimnasia acuática --disciplina también conocida como "aqua gym"-- está en auge, a nivel mundial, principalmente debido a que contribuye a mejorar la calidad de vida, pero también a la relajación y el acondicionamiento físico aeróbico y muscular.

Trabajar y moverse en el agua permite, a los adultos, disminuir el peso del cuerpo, facilitar los movimientos y no genera presión en las articulaciones.

El único recaudo que hay que tener es salir a la calle con un gorrito, para evitar las consecuencias del encuentro entre el pelo mojado, el viento y el frío.

(opinion)

Maravillas

DR. SERGIO AGUIAR (\*)

La historia cuenta que, por el tiempo en que el ser humano vive flotando en líquido en el periodo de gestación, es volver a la fuente cuando el agua es la que nos mejora de ciertas dolencias.

Es así de cierto que en muchas patologías traumáticas, fundamentalmente neurológicas y musculares, el agua ocasionalmente las mejora.

Es por ello que en los modernos vestuarios de los grandes equipos deportivos (en nuestra ciudad en el vestuario local del estadio Roberto Carminatti), al momento de ampliarlo y mejorarlo, no dudaron en hacerle bañeras tipo jacuzzi para que, tras la competencia, el jugador pueda relajar sus músculos, en un baño de inmersión.

Del mismo modo, los grandes chef internacionales colocan un corte de carne en leche o en vinagre, no sólo

para darles sabor, sino que esa inmersión logra "tiernizar" ese corte.

El agua hace maravillas en la medicina y podríamos escribir muchos artículos sobre este tema, pero es de real importancia el trabajo en el agua, por parte de los terapeutas ocupacionales y de los kinesiólogos y fisiatras fundamentalmente en las patologías de la columna vertebral, en las lumbalgias, en las cervicobraquialgias, en las patologías articulares en especial de rodillas, en donde se deben evitar las descargas en el piso.

También, en las contracturas musculares, en el período de rehabilitación de desgarros musculares y en la recuperación funcional de extremidades.

Hoy en día, han crecido muchísimo los ejercicios a desarrollar en un natatorio.

Antes, sólo vivían de la natación. Hoy la gimnasia acuática y sus variantes, hacen que personas de todas las edades se acerquen a los distintos gimnasios de nuestra ciudad, para desarrollar múltiples disciplinas.

No puedo finalizar este artículo sin comentar, además, la gran importancia terapéutica de las aguas termales, tema que seguramente quedará para una próxima oportunidad, pero lo apasionante de ello, me lo enseñó un "padre" en la materia, como lo fue Agustín Gibert.

Basándose en las termas más importantes y con más rica historia con que cuenta nuestro país, como son las de Federación, en la provincia de Entre Ríos, fue descubriendo la variación en sus componentes, lo que hace que cada zona de nuestro país en donde encontremos aguas termales, sea más rica respecto de otra y así puedan tratarse distintas patologías clínicas y reumatológicas en las queridas aguas de la Argentina

(\*) Médico. Ortopedia y traumatología. Medicina del deporte.