



# Desayunos Golf es Salud



**El golf es altamente recomendable para todo tipo de edades pero, especialmente, para esa franja de edad donde otros deportes, por su intensidad y exigencia física, quedan fuera del alcance de la mayoría de la población**

## Declaración de principios saludables

La Real Federación Española de Golf promovió, de la mano de Solán de Cabras, la segunda sesión de los Desayunos Golf es Salud, una mesa redonda compuesta por especialistas médicos de prestigio que, de forma periódica a lo largo del año, debaten sobre los efectos beneficiosos relacionados con la salud que conlleva la práctica del golf.

Tras la llevada a cabo por cardiólogos de relevancia, diversos traumatólogos de crédito reconocido tomaron el testigo en un evento en el que todos ellos manifestaron en sus sucesivos turnos de intervención los beneficios saludables de la práctica del golf, un deporte que se caracteriza, desde el punto de vista de la traumatología, por los bajos índices de lesiones y, en caso de producirse, generalmente de baja intensidad, por lo que es altamente recomendable para todo tipo de edades pero, especialmente, para esa franja de edad donde otros deportes, por su intensidad y exigencia física, quedan fuera del alcance de la mayoría de la población.

### Golf es Salud, un mensaje para el conjunto de la sociedad

La introducción corrió a cargo de Gonzaga Escauriaza, Presidente de la RFEG, que recordó que 'Golf es Salud' es un lema que la RFEG y las Federaciones Autonómicas han hecho suyo para hacer llegar a la sociedad todas las virtudes que este deporte puede aportar a las personas. "Quién mejor que los especialistas para prescribir golf, para recordar a los ciudadanos que el golf es saludable y además divertido", dijo. El director-médico de Golf es Salud, el nefrólogo José Antonio García Donaire, fue el primero de los especialistas en tomar la palabra, y lo hizo con datos. "El deporte es longevi-

dad, si no lo haces te mueres antes y peor, eso dicen los estudios. Hacer deporte de forma saludable debe empezar desde niños, eso es muy importante porque puede alterar hasta la mala suerte que hayamos podido tener desde el punto de vista genético", explicó.

A continuación, el Dr. Ignacio Guerras, que además de traumatólogo es Presidente de la Federación de Golf de Madrid, puso sobre la mesa un tema importante, como es el de las lesiones específicas de cada deporte. "El golf es un deporte técnico, con un proceso de aprendizaje largo. Si aprendes sin profesor puedes tener lesiones, especialmente derivadas de dos factores: el palo -relacionado por

un mal grip- y el swing, que puede provocar problemas de columna lumbar", indicó.

El Dr. Miguel Herrador, traumatólogo de la Clínica Centro y especialista en Medicina Deportiva, ahondó en la diferencia entre deportistas profesionales y amateurs en relación con las lesiones. "El deporte profesional siempre es de riesgo. Todos los deportes profesionales tienen su patología, y el golf también. Puede ser por gesto violento, que en el golf es poco habitual, o por sobrecarga, que en golf sí se ve. Tenemos que hacer lo que corresponde a nuestra edad. Si lo hacemos, si actuamos con coherencia y sentido común, el golf es un gran deporte", comentó.

Además de enumerar las virtudes que el golf puede tener para cualquier persona, más allá de su edad, el doctor Herrador apuntó una anécdota muy ilustrativa: "Lo bueno del golf es que una persona lesionada previamente puede practicar este deporte y mejorar. Yo me puse una prótesis de cadera y a los tres meses bajé hándicap", apuntó.

### "Calentando bien se pueden prevenir muchas lesiones"

Uno de los temas estrellas de la jornada fue el de la necesidad de calentar la musculatura antes de afrontar la sesión de deporte, y fue el Dr. Mario Padrón, radiólogo de Traumatología de la Clínica Centro, el encargado de sacarlo a relucir. "El golf lesiona poco, pero hay que hacer hincapié en el tema del calentamiento, ya que el swing ha cambiado y ahora es mucho más biomecánico que antes. Nuestras lesiones son casi siempre por sobrecarga y repetición, nunca agudas, y calentando bien se pueden prevenir muchas de ellas", expuso.

En esa misma línea se movió el Dr. José María Silberberg, traumatólogo de la Clínica Universidad de Navarra, que dejó claro que "lo que no es bueno es ir corriendo a tirar bolas en veinte minutos que podemos tener libres sin calentar previamente. Hay que pensar que todos, profesionales y amateurs, necesitamos calentar", resaltó el galeno, que recalcó que el golf "es un gran deporte

para los niños desde el punto de vista mental y de sociabilidad".

También Álvaro Zerolo, fisioterapeuta del European Tour y Director de Defisio en el Centro Nacional de Golf, incidió en la importancia de las rutinas de preparación. "Las lesiones en golf son por repetición, por sobreuso. El amateur tiene más lesiones por técnica regular o falta de calentamiento. Hay quien piensa que el golf no es un deporte, pero sí lo es, y por eso hay que estar preparado para movimientos fuertes de rotación de cadera", apuntó.

Otra arista interesante salió a relucir con las palabras del Dr. Ricardo Crespo, Jefe de Traumatología del Hospital de La Mancha, que comparó el golf con otros deportes en algunos aspectos. "Muchos jugadores llegan al golf ya con lesiones previas, como artrosis, y esas son lesiones que no empeoran por jugar, eso es importante recordarlo. Además, hay que remarcar que las lesiones en golf no son especialmente graves. Se suelen curar de



forma fácil, respetando los tiempos de curación. Es muy difícil que alguien tenga que dejar el golf por estas lesiones”, añadió. Por su parte, el Dr. Alfonso del Corral, traumatólogo con muchos años de experiencia en el deporte de élite y ex jugador de baloncesto profesional, subrayó que “hay que estar preparando físicamente para poder reducir lesiones. Hay que hacer mucha musculación para poder hacer determinados movimientos que sí pueden hacer los profesionales. Eso hay que tenerlo claro. Pero el golf es estupendo, especialmente para el equilibrio mental, y tal y como va la pirámide demográfica, será mucho más importante en el futuro. Vamos a una sociedad con muchos jubilados con tiempo libre, y ese tiempo hay que llenarlo. Pues bien, ahí entra el golf como actividad muy recomendable”, explicó.

**“El golf es saludable, pero también divertido”**

Asimismo interesante fue el punto de vista del Dr. Fernando Jara Sánchez, Jefe del Servicio de Traumatología del Hospital 12 de octubre y Jefe de los Servicios Médicos de la Mutualidad de Futbolistas de Madrid. En su opinión debería ser fácil recetar golf, “ya que muchos médicos juegan y conocen las virtudes de este deporte. Se suele prescribir natación, bicicleta,... pero el golf es igualmente beneficioso”.

“La alternativa del golf para las personas que nos acercamos a la jubilación es muy atractiva. Es un deporte moderado y divertido. A mí, particularmente, una bici estática me aburre mucho, y para personas como yo, que hemos sido deportistas de jóvenes, el golf puede ser una gran salida en la edad de la jubilación”, explicó.

Otra perspectiva interesante es la del jugador profesional, y ésta la ofreció Carlos Balmaseda, golfista de larga y exitosa trayectoria que se ha visto salpicada también por lesiones en la espalda. “Vemos que ahora los jugadores están mucho más preparados físicamente. Por suerte, los amateurs ya están cada vez más concienciados de lo importante que son el calentamiento y la preparación física. Lo veo ahora que estoy trabajando con los niños del Club de Campo Villa de Madrid”, manifestó.

También aportó su visión Pablo Cabanillas, Presidente del Comité de Golf Adaptado de la Federación de Golf de Madrid, que recordó que las lesiones que se pueden producir en golf se multiplican cuando hablamos de personas con discapacidad, “ya sea por una mala torsión, un giro diferente...” ✓

**La práctica del golf se caracteriza, desde el punto de vista de la traumatología, por los bajos índices de lesiones y, en caso de producirse, por ser generalmente de baja intensidad**



Lady Circuito **GOLF** XIII



**Gran Final 2018**

En Islantilla Golf Resort (Huelva) del 1 al 4 de noviembre



**Precios paquetes Gran Final CLGXIII**  
(del 1 de noviembre al 4 de noviembre)

3 noches en habitación doble o twin 2 camas	395€
3 noches en habitación individual	550€
3 noches no jugador en habitación doble compartida	295€
3 noches precio especial acompañante finalista	350€

**Incluye**

3 noches regimen AD
2 Green Fee
Cóctel de bienvenida
Cena de Gala
Entrega de premios
Sorteo de regalos

**Precios paquetes Torneo Parejas + Gran Final CLGXIII**  
(del 31 de octubre al 4 de noviembre)

4 noches precio especial finalista	131€
4 noches en habitación doble o twin 2 camas	525€
4 noches en habitación individual	695€
4 noches no jugador habitación doble o twin	395€
4 noches precio especial acompañante finalista	475€

**Incluye**

4 noches regimen AD
3 Green Fee
Cóctel de bienvenida
Cena de Gala
Entrega de premios
Sorteo de regalos

Para más información: Lady Golf T.936 366 323 – info@ladygolf.es – [www.ladygolf.es](http://www.ladygolf.es)