

Ofrece Insude pláticas sobre detección oportuna de lesiones

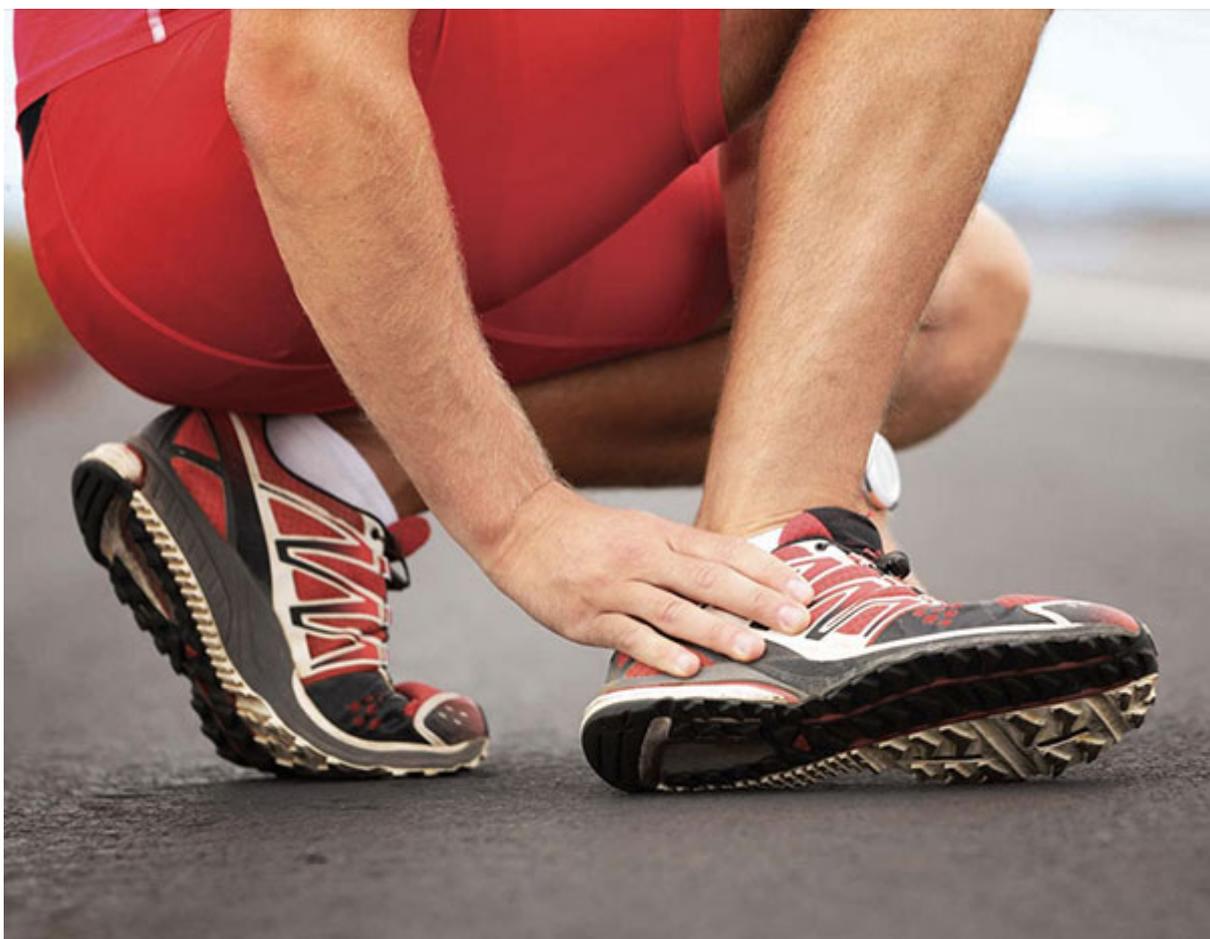


FOTO: Internet.

La Paz, Baja California Sur (BCS). El Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude) a través de la subdirección de medicina y ciencias aplicadas al deporte, viene ofreciendo pláticas sobre la prevención y detección oportuna de lesiones que pudieran afectar su participación en las próximas competencias nacionales, informó la fisioterapeuta Yezmín Ruiz Toscano, informó el Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude).

Al respecto, **Ruiz Toscano** dijo que estas pláticas se vienen realizando en los diferentes centros de entrenamientos, donde

se abordan diversos temas enfocados primero a la prevención y en su caso, detección de lesiones para una atención pronta evitando con ello que los atletas asistan mermados físicamente a las competencias y por ende su rendimiento no es el óptimo.

Yezmín Ruiz dijo que hasta la fecha se han ofrecido pláticas en los deportes de natación artística, tiro con arco, luchas asociadas, atletismo hasta cubrir las disciplinas de representación, complementando el tema de lesiones con psicología que también es un aspecto importante para que los atletas se liberen de todas esas cuestiones que pudieran afectarles emocionalmente al momento de estas compitiendo.



La especialista señaló que al día se atienden alrededor de diez pacientes en el área de medicina del deporte en los dos turnos, donde se les brinda la rehabilitación en lesiones, siendo las más comunes en deportes de contacto hombro, codo, muñeca, en el atletismo rodilla, tendinitis, distensiones, contracturas, entre otras.

En ese sentido, enfatizó sobre la importancia de que siempre se acerquen con especialistas en la atención de lesiones, para evitar que no se le dé el tratamiento adecuado y con ello se agrave más el problema, que, incluso, puede derivar en la finalización de su carrera deportiva.

Ante el próximo proceso selectivo de los **Nacionales CONADE 2020**, la subdirección de medicina y ciencias aplicadas al deporte que encabeza **Emilio Estrada Zúñiga**, ha dispuesto un operativo para las diferentes instalaciones donde se llevarán a cabo los eventos deportivos.