

SALUD Y DEPORTE

j

h q

Pedro Luis Ripoll es uno de los médicos más prestigiosos de la Región. Traumatólogo del USP Hospital San Carlos de Murcia y de la Clínica Rúber Internacional de Madrid, ha recibido numerosos premios científicos que reconocen su con-

tribución a la investigación, tratamiento y prevención en la traumatología. Es co-fundador y presidente de la fundación AMICAL (Asociación Médica para la Investigación y el Desarrollo de las Ciencias del Aparato Locomotor), y co-direc-

tor de los servicios médicos deportivos del Real Murcia. Asesora a clubes como el Real Madrid C.F., Atlético de Bilbao, Real Sociedad y al Liverpool. Es pionero en cirugía artroscópica desde que en 1970 realizó la primera en España.

“La actividad física es una válvula de escape para nuestras tensiones”

Pedro Luis Ripoll es traumatólogo y cirujano ortopédico

DI María Pescador

¿Los murcianos somos buenos deportistas?

Sinceramente creo que los murcianos somos unos deportistas normales, lo que pasa es que frente a otras zonas de España, sociológicamente, todavía lo practicamos muy poco.

¿Cuál es el perfil del deportista de la Región de Murcia?

Hay muchos tipos de perfiles, pero si hablamos del murciano podríamos decir que se trata de personas de 30 años hacia abajo, activas y que practican mucho deporte. El problema lo encontramos en las personas de 30 años para arriba: hay muy pocos deportistas en ese rango de edad y, si hablamos de mujeres, todavía menos.

¿Cuáles son las lesiones más frecuentes entre los deportistas?

Indudablemente las de la rodilla. Las roturas de ligamentos y de menisco son las más habituales y las que ocupan nuestra práctica diaria.

¿Cómo prevenir esta lesión?

Fundamentalmente de dos maneras: ejercitando los músculos de la pierna para fortalecerlos, y haciendo un plan deportivo adecuado a nuestras características y circunstancias. Lo

más importante es no realizar nada para lo que no estamos preparados, y nuestros límites los evalúa un especialista. Por ejemplo, el esquí es muy frecuente que lo practique gente que nunca hace deporte.

¿Ahora se hace más deporte?

No cabe duda. Las nuevas generaciones lo incorporan a su forma de vida porque, parece, que están más concienciadas. La sociedad ahora es consciente de que el deporte es un elemento básico de salud física y psíquica. Para que una persona esté bien equilibrada, en todos los sentidos, el deporte es un pilar fundamental que siempre hay que tener presente. Ahora se trabaja más que antes, la crisis nos pisa los talones...El deporte se ha convertido en una válvula de escape para nuestras tensiones.

¿Qué consejos da para realizar una actividad física?

La actividad física tiene que dividirse en dos partes: la básica, en la que uno se dedica a ponerse fuerte. Una vez que se tiene esa base completa, se debe hacer un deporte de movimiento: a cada edad corresponde un tipo de deporte. Antes de realizar actividades que conlleven un esfuerzo físico no debemos olvi-

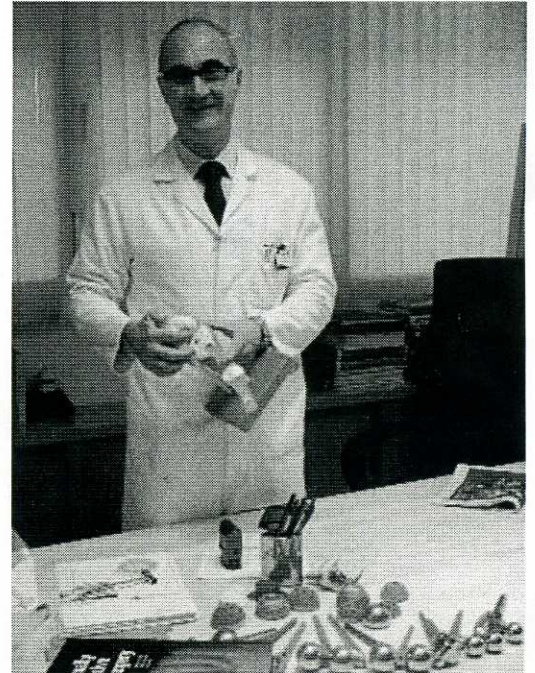
dar los estiramientos y el calentamiento pertinentes; usar unas zapatillas apropiadas; mantener una buena dieta y proporcionar descanso al cuerpo.

¿Cómo influye la alimentación sana en el cuerpo?

Influye muchísimo. Se debe mantener una alimentación equilibrada y variada siempre que se haga deporte. Nadie que sufra sobrepeso debe hacer un deporte sino es bajo una supervisión especializada, puesto que puede causar más daños que beneficios.

¿Qué deporte corresponde a cada edad?

Hasta los 10 se deben practicar deportes armónicos que potencien la estructura física, pero sin ser deportes violentos para evitar lesiones en los niños: hay que huir de pesas y judo. Tras esta etapa se puede hacer todo tipo de deporte. La edad dorada del deporte va de los 9-10 años a los 27-30 años: esta es la vida deportiva más fructífera. De los 35 en adelante hay que pensar en deportes que no sean capaces de producirnos una lesión. La carrera o la natación son los más recomendados, y se pueden practicar incluso hasta los 70 años. Hay que saber retirarse a tiempo de determinados deportes.



Ripoll explica en su consulta la importancia de la rodilla (FOTO MARÍA PESCADOR).

Su lado más humano

DI Datos personales. “Nací en Jumilla. Estudié en la Universidad de Murcia y me especialicé en el Gregorio Marañón de Madrid. También fui al extranjero a formarme”

© Aficiones. “La lectura, una atracción heredada de mi padre, y el deporte”.

© Deportes. “Corro 4 veces por semana durante una hora y hago ejercicios con

pesas. Este año me gustaría aumentar las horas que hago deporte; llegar a 6 días por semana sería todo un logro”.

© Último libro leído. “Gertrudis y Claudio, de John Updike, aunque estas navidades he leído muchísimos!”

© Lo que nadie se imagina. “Mi vocación es muy fuerte, pero me cuesta muchísimo trabajar”.