

Algunos riesgos de la natación

La natación, como cualquier tipo de ejercicio físico, implica una serie de riesgos. Algunos de ellos son controlables, incluso se pueden eliminar. Otros solo pueden reducirse.

- **Riesgo de lesión nueva:** Como en cualquier actividad física, existe riesgo de lesión. En la natación hay que tener mucho cuidado con la técnica. Nadar es mucho más que echarse al agua y desplazarse. La natación solicita movimientos continuos de brazos (requiriendo mucha movilidad de hombros), espalda y piernas. Si la técnica no es buena o si se realiza más esfuerzo del necesario, la lesión puede irse generando poco a poco.
- **Riesgo de empeorar una lesión:** Se suele recomendar la natación a las personas que tienen un problema de espalda, pero no hay que olvidar que, dependiendo del problema que sea (cifosis, escoliosis, ciática, hernia discal...) habrá unos ejercicios que vengan bien y otros que pueden ser contraproducentes.
- **Riesgos relacionados con el medio acuático:** Algunas personas tienen más facilidad que otras para desenvolverse en el agua. Algunas personas le tienen miedo y no disfrutan de la actividad. Otras simplemente son “más de seco”, y tienen tendencia a sufrir resfriados o pasar frío en el agua, aunque la piscina esté climatizada. Otros riesgos son las medidas de higiene, muy necesarias al utilizar piscinas donde acude gran número de personas.