

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS RIESGOS QUE SUPONE LA ACTIVIDAD DE PIRAGÜISMO

Don/Doña:.....deaños
de edad con domicilio en..... y DNI
Nº.....

Don/Doña.....de.....a
ños de edad con domicilio en.....
y DNI con Nº..... En calidad de (Representante
legal, familiar o allegado)..... de
Don/doña:.....

DECLARO

Que he sido informado por los responsables del club de los riesgos que supone la práctica del piragüismo.

Este deporte tiene grandes beneficios de fuerza, pero también cardiorrespiratorios. Uno de los problemas es que muchas veces no se le da importancia al gasto calórico, sobre todo si es una práctica a nivel profesional. Además tiene grandes riesgos para el cuerpo de las personas que lo practican:

- **Lesiones específicas:** son las que se originan por la práctica de dicho deporte, del medio en el que se desarrolla, el material, la técnica...

Las **asociadas con el medio** pueden deberse a problemas de adaptación al agua dulce o salada, también las condiciones de limpieza o contaminación o incluso a las características de la temperatura o humedad: afecciones de las vías respiratorias superiores tales como infecciones virales leves (catarros) que pueden desencadenar en una sinusitis aguda con abundante descarga nasal purulenta, cefaleas, obstrucción nasal con alteración del olfato, también puede producirse una bronquitis, una otitis externa si hay frecuentes inmersiones inesperadas, una hipotermia o micosis cutáneas como el pie de atleta.

Las **asociadas al material:** la posición que adopta un piragüista dentro de la embarcación da lugar a la aparición de ciertas lesiones como la tendinitis rotulina, la bursitis isquiática, la coccigodina que cursa con hormigueos y adormecimiento en las regiones glúteas y lateral del muslo, una paniculitis por la fricción entre la piel y el periné dando lugar en casos graves a necrosis adiposa focal, una dermatitis de contacto.

Las **asociadas a un defecto de la técnica o sobrecarga funcional:** estas lesiones pueden evitarse si se realiza una buena técnica con una forma física adecuada a este deporte.

1. El **tronco:** es la zona de la que se transmite la fuerza a la embarcación, y debido a esto hay muchas tracciones musculares que proviene de los brazos. Este grupo muscular actúa estabilizando la estructura de la columna evitando deformidades como la escoliosis, cifosis dorsales y lordosis lumbar.
2. Los **hombros:** hay dos músculos que actúan de manera importante: Supraespinoso y porción larga de Biceps, del primero hay lesiones tales como una tendinitis. También decir que la articulación del hombro ejerce un trabajo muy elevado con lo que pueden surgir ciertas lesiones como desgarro del maguito de los rotadores, tendinitis de inserción del pectoral, roturas fibriles...
3. Sobrecarga de trapecios

4. Del **codo** y **muñeca**: en el codo se producen lesiones tendino-musculares como la epitrocleitis. Hay lesiones en las que están involucradas estructuras pertenecientes a varias articulaciones como la tendinitis de los radiales, a nivel proximal se puede producir una epicondilitis, en su insercción distal los tendones se comprimen, también puede aparecer el síndrome del tunel carpiano por la hipersolicitación de los músculos flexores.

5. En la **mano** podemos distinguir traumatismos originados por golpes con la pala o con el barco, esguinces, fracturas como la de los metacarpianos, flictenas o ampollas, callosidades, bolsas serosas, o bursitis, adormecimiento de la mano a causa de la flexión dorsal de la muñeca hasta que perfeccionamos la técnica.

- **Lesiones inespecíficas**: son las que se ocasionan por la práctica de otras actividades deportivas complementarias a este deporte, tales como una rotura de fibras por musculación con pesas, esguinces en tobillo o rodilla, tendinitis...

CONSIENTO

La realización de dicha práctica

En Toledo a

Firmado: El deportista