IV Congreso Internacional de la Federación Española de Medicina de la Educación Física y el Deporte.
XX Jornadas Canarias de Traumatología y Cirugía Ortopédica
Las Palmas de Gran Canaria, 26-28 de octubre de 2006

LESIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL SALTO DEL PASTOR

AUTORES: José Raúl Lorenzo Armas.
Manuel Navarro Valdivielso.
Departamento Educación Física
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

OBJETIVOS:

Conocer las lesiones más frecuentes e importantes. Establecer unas normas básicas de prevención y profilaxis para la práctica del Salto del Pastor.

INTRODUCCIÓN:

La práctica del Salto del Pastor ha sido realizada por los antiguos canarios desde antes de la Colonización del Archipiélago Canario, a finales del S. XV, y que consiste en emplear un garrote como instrumento de desplazamiento y salto, utilizado fundamentalmente por los pastores, para caminar, ascender y descender por laderas, riscos y barrancos.

Hoy en día son muchas las personas que lo practican, unos para senderismo y otros para desarrollar habilidades que les permitan superarse a sí mismo en contacto con la naturaleza, obteniendo un gran beneficio para su salud por el alto contenido físico y motriz que conlleva, diversión y satisfacción personal, rescatando una ancestral forma de desplazamiento por la orografía canaria.

METODOLOGÍA:

Muestra: 20 saltadores federados de Canarias (Universo:137).
Mediante entrevistas semiestructuradas *ad hoc* sobre las lesiones más frecuentes como practicantes del Salto del Pastor y de sus normas de prevención, realizadas en septiembre y octubre del 2006.

LESIONES MÁS FRECUENTES:

-Contusiones con el garrote.

-Contusiones en rodillas.

-Contusiones en las piernas.

-Heridas leves por rocas, risco.

-Quemaduras en manos por deslizamiento.

-Esguince de tobillo.

-Heridas leves por vegetación.

-Esguince de muñeca.

-Quemaduras en la cara externa de los muslos por deslizamiento (salto a la banda)

-Otros.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

-Saber andar en el medio natural. Y saber andar transportando el garrote.

-En las salidas en grupo: Guardar distancia y nunca pasar por encima de alguien.

-Correcto agarre y posicionamiento en el garrote.

-Calzado adecuado (botas de senderismo que cubran los tobillos).

-Llevar pantalón largo y con la camiseta metida por dentro.

-No llevar abrigo o camiseta que tenga capucha.

-Llevar mochila o batijero, sin colocar sujeciones que pasen por nuestro pecho y abdomen.

-No llevar collares ni anillos.

-Debido y cuidado y mantenimiento del garrote. (Colocarlo bien, evitar golpes y arañazos).

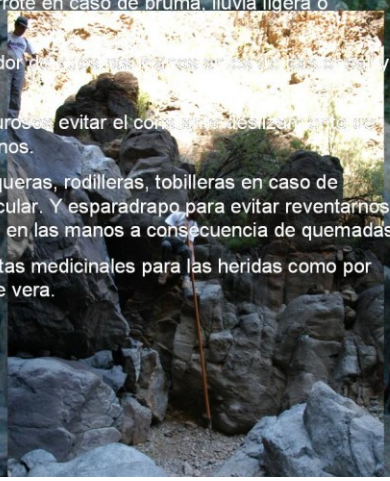
-Secar el garrote en caso de bruma, lluvia ligera o relentada.

-Secar el sudor [illegible] y saltar.

-En días calurosos evitar el con[illegible] nuestras manos.

-Usar muñequeras, rodilleras, tobilleras en caso de molestia articular. Y esparadrapo para evitar reventarnos alguna bolsa en las manos a consecuencia de quemadas.

-Utilizar plantas medicinales para las heridas como por ejemplo; aloe vera.



CONCLUSIONES:

El Salto del Pastor se trata de una actividad que no conlleva riesgo alguno, ni un gran número de lesiones al haber comprobado que el número de lesiones en los saltadores son mínimas, reduciéndose a casos leves.
-La lesión más frecuente se trata de diversas contusiones de tipo leve con el garrote al realizar por ejemplo algún "piedra a piedra". Seguida de contusiones en el tren inferior con rocas o en el propio risco.
-Recomendamos que a la hora de hacer algún "piedra a piedra", fijarnos que el garrote no nos haga palanca. Y a la hora de bastonear o saltar, fijarnos bien en el terreno para evitar algún golpe inesperado.

BIBLIOGRAFÍA:

- NODA GÓMEZ, TALIO. (2003): *Salto del Pastor*. Ediciones del Cabildo de Gran Canaria. Gran Canaria.
- RAMOS GORDILLO, A. S. (2003): Actividad Física e Higiene para la salud.