



NUEVO SERVICIO DE LA MEDICAL COMISSION

La UIAA aconseja a los escaladores

La Comisión Médica de la International Mountaneering and Climbing Federation produce y publica una nueva página con las dudas más frecuentes surgidas a los escaladores. Según la UIAA, estos consejos serán especialmente útiles para los jóvenes deportistas.

Por Redacción Digital ▶ digital@desnivel.es

Actualizado 15.01.2009



¿Cuáles son las principales causas de lesiones y cómo pueden ser prevenidas? ¿Por qué usar unos pies de gato dos tallas por debajo de la propia?... Estas preguntas sempiternas y otras muchas más y todas con sus respuestas se ponen ahora a disposición de los escaladores en la página web de la UIAA, que abre una sección especialmente dedicada a la nutrición, prevención y tratamiento de lesiones y técnicas de entrenamiento sea cual sea el nivel del deportista.

La sapiencia de los médicos de la UIAA será particularmente útil para los escaladores jóvenes y sus entrenadores, que encontrarán los mejores hábitos y herramientas para evitar los efectos negativos de la escalada en un cuerpo

joven.

Las cuestiones fundamentales pueden ser consultadas [aquí](#).

La UIAA también ofrece el mismo servicio para alpinistas y expedicionarios [aquí](#).

Si tu pregunta no se haya entre las más frecuentes puedes contactar con la [Comisión Médica](#) de la UIAA.