



A.R. GOLF

ASOCIACIÓN RADIOLOGÍA Y GOLF

Boletín Informativo
www.asociacionradiologigolf.org

Número 0

Diciembre 2005

EDITORIAL

"LA ASOCIACIÓN RADIOLOGÍA Y GOLF ES HOY UNA REALIDAD"

Esta asociación nace de la necesidad de un grupo de radiólogos de unirse para dar forma y continuidad a la práctica de unas actividades comunes, la **radiología y el golf**.

Hace años comenzamos a saborear el atractivo de reunirnos unos cuantos para la práctica del golf, lo que nos ha servido para conocernos mejor y crear lazos de amistad que de otra manera no hubiéramos conseguido.

Tengo que recordar en estos comienzos a Pedro Medina, el iniciador de estas reuniones, quizás nos inculcó el gusanillo de jugar entre nosotros, siempre ideando alguna competición, siempre apoyando cualquier iniciativa.

Igualmente mencionar a Máximo Mateo, que llenó de ideas nuestro mundo golfístico, apoyando y potenciando nuestro trofeo de Radiólogos del Sur, organizando reuniones mensuales, trofeos y la Ryder Cup Andalucía, Cataluña que tan buen sabor de boca nos dejó, (a unos mas que a otros)

Por todo esto, creo que esta Asociación R. Y. G. debe aglutinar esas iniciativas y dentro de la misma dar continuidad y contenido a estos eventos, potenciándolos, para de esta manera seguir disfrutando de nuestra radiología, de nuestro golf y de nuestra amistad.

**Dr. Eduardo Bonet
PRESIDENTE**

Portada:

Editorial.

Páginas interiores

El libro sagrado del golf...

14 Buenas razones para ...

Contraportada:

Últimas noticias

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE:	Eduardo Bonet Vázquez
VICEPRESIDENTE:	Jordi Rusalleda Nadal
SECRETARIO:	Alberto Cañamero Martín
TESORERO:	Enrique Álvarez Cienfuegos
VOCALES:	Jon Eguidazu Elosúa
	Luis Ramos González
	Pedro Baró Ros
	José Cervera de Val



EL LIBRO SAGRADO DEL GOLF...

Queridos compañeros y, a pesar de ello, probablemente amigos:

Para empezar me declaro autor reiterativo de varios capítulos del Libro Sagrado del Golf (*El golf y su ... madre, Nunca he jugado tan mal, Mi bola se quedó a menos de una cuarta del drive más largo, No entró por menos de 1 milímetro, Mis bolas sienten atracción por el agua, etc., etc.*), en el cual vamos depositando nuestras frustraciones, incompetencias y esperanzas de poder dominar algún día este endiablado juego, inventado por individuos sin sangre en las venas.

En mis concienzudos análisis científicos y horas de reflexión filosófica, he llegado a la conclusión de que el cerebro del jugador de golf es claramente diferente. En el mismo se produce un curioso fenómeno que hace recordar sólo los escasos golpes buenos, olvidando completamente los millones de rabazos.

Gracias a este crucial hallazgo científico podemos explicarnos que los incompetentes e incansables jugadores vuelvan a intentarlo al día siguiente (el resto de la humanidad abandona o nunca empezó)

Existe otro curioso grupo de torpes crónicos que todavía no han dado nunca un buen golpe y que no han abandonado, por ello no sabemos si tienen un cerebro como el nuestro.

Para hacer más llevadera la carga de la bolsa de palos y el sacrificio de arrastrarse por el campo, al jugador se le asigna públicamente su nivel de incompetencia (glorioso invento del Duque de Edimburgo, cansado de que su jardinero le currara todas las tardes).

Esta mágica cifra numérica, con decimales, nos recuerda a diario lo malo que somos y todo lo que nos falta para llegar a ser buenos, un auténtico alarde de masoquismo.

Se nos compara a otros pseudo deportistas (cazadores, pescadores, etc.). Creo que nos parecemos bastante en nuestra capacidad de fantasear y por qué no decirlo, de mentir. Si bien, en nuestro caso, está justificado por esa alteración existente en nuestro cerebro explicada anteriormente.

La misma, alimenta nuestras ilusiones de: "hacer hoyo en uno", "dar un drive de 300 metros", "gritar Albatros", "llegar a handicap cero", etc.

Nuestra fantasía es grande y difícil de entender, por lo que muchas veces somos incomprensidos, sufriendo de cierto cachondeo por esa otra parte de la población que no tiene la suerte y el privilegio de flagelarse con este juego.

Cuentan que, después de varias salidas desastrosas fuera de calle por ambos lados, un jugador preguntó cuantos metros tenía el hoyo; su caddie le contestó con otra pregunta: ¿de largo o de ancho? caballero. Como veis, pura incomprensión.

Se que vosotros (bueno, todos menos Jordi) os veis claramente reflejados en esta carta y que el resto del mundo seguirá pensando que somos pijos, carajotes y algo imbéciles. No es problema, no desalentaros, algún día, en esta u otra vida, nuestras expectativas se verán cumplidas y el esfuerzo habrá merecido la pena. Mientras tanto, seguiremos refugiándonos en el hoyo 19 y en los sorteos, donde todos somos iguales.

Esperando seguir contando con vuestra amistad, recibid un fuerte abrazo.

Fdo.- Juan Sabaté



14 Buenas razones para practicar el golf.

Se me solicita que avance 14 razones para convencer a los radiólogos a practicar el golf y la verdad es que sabemos muy bien que frente a cualquier situación, problema o decisión que a diario tenemos que tomar por poco que reflexionemos lanzamos enseguida la expresión de que hay mil razones para actuar de una manera y otras mil para hacer lo contrario, y siempre existe el gracioso que cuando respondemos con esta expresión nos contesta, pues dime dos.

No hará falta por tanto llegar a las catorce del anunciado, sino que bastará con algunas ya que las otras novecientas noventa y pico seguro que están en la mente de los lectores.

Podríamos empezar recordando que hoy en día es imposible sustraerse a la presión, recomendaciones y consejos con que se nos bombardea a diario desde fuentes nacionales e internacionales y a través de cualquier medio de comunicación oral, escrita o visual sobre como debemos vivir, como tenemos que cuidarnos, de que forma hay que trabajar, como y que tenemos que comer y lo importante que es el deporte para nuestra salud.

La profesión radiológica se caracteriza por sus múltiples y grandes virtudes que hay que ensalzar y divulgar y por algunos defectos que nadie reconoce y evidentemente hay que esconder.

La obediencia es a mí entender una virtud del radiólogo, acostumbrado en su práctica diaria a obedecer sin rechistar el realizar prácticamente todo lo que se le pide, no fuera a ser, que en el fondo tuvieran razón los que lo solicitan. Esta virtud de la obediencia crea ya un clima y una disposición favorable para que el radiólogo siguiendo las directrices de los que tienen la esperanza de llevarnos por el buen camino esté en disposición de realizar un deporte.

La segunda razón hay que buscarla con el propósito de intentar solventar el momento de franquear la barrera de la toma de decisión del "cuando", "como", "donde" y "que" deporte voy a realizar; es el periodo en el que las excusas afloran a nuestra mente, con el: "esto es muy cansado", "estas cosas ya no son para mí", "ya me ha pasado la edad", "no tengo tiempo" y es en medio de estas diatribas cuando alguien te sugiere de que el golf satisface todas estas inquietudes y que además es para todas las edades ó que no hay edad para iniciarse en el golf.

Otra buena razón es, el que de algún modo el deporte elegido debe ser totalmente contrapuesto y un complemento a nuestra dura actividad profesional, realizada la mayoría de las veces medio a oscuras, encerrados entre cuatro paredes y confinados en los sótanos de cualquier hospital y que mejor que el aire, el sol o el verde de los campos para practicar el deporte del golf.

Una vez decididos, podemos desglosar múltiples razones de carácter sanitario, ya que el golf actúa como remedio de "curanderos", sirve para todo. Reconocidas son sus amplias propiedades preventivas y terapéuticas para el corazón, la circulación, varices, obesidad, colesterol, tonicidad muscular, aparato respiratorio y demás órganos de nuestra economía. Y todo esto sin cansarse, sin sudar, recorriendo estos tan recomendados kilómetros, entre 6 y 10 en función del "handicap" de cada cual.

El radiólogo es además en gran parte un profesional solitario, que realiza su trabajo de forma individual, sólo con su máquina, con sus placas, su ordenador y el golf es un deporte individual que se adapta perfectamente a su idiosincrasia.

El radiólogo dedica parte de su tiempo de una forma más gregaria en consultas, sesiones, comités en donde cada unos de sus componentes defiende su terreno e intenta colarnos algún gol. En el golf, también juega en grupo y en este grupo también tiene que evitar que alguien le meta un gol averiguando porque tu rival siempre encuentra su bola en los lugares mas insospechados, siempre se le queda la bola encima de la única mata de hierba que existe en diez metros a la redonda o que pierde la noción de las matemáticas a la hora de contar sus golpes haciéndose un lío con lo del "par-impar", lo cual requiere requiere, vigilancia, control y seriedad.

Hay razones ya más personales y contrapuestas como la de aquellos que aprovechan para estar cinco horas fuera del calor familiar o de los que se llevan a su mujer para estar cinco horas más con ella.

Razones sociales, con un amplio repertorio de temas de conversación que te permiten poder contar al primer desprevenido que encuentres los 100 mejores golpes de tu partida del día anterior, que algunos aguantan con paciencia y otros te sugieren que empieces por el 18 y así terminamos antes.

Es posiblemente el único deporte que te permite conservar con toda normalidad alguno de tus vicios y aunque quedan pocos, más de uno se lleva su cajetilla de cigarrillos y su petaca de güisqui de diseño exclusivo para deleitarse a lo largo del recorrido.

Ya sería alargarnos mucho si entrásemos en buscar razones en el antes del golf, la preparación, la indumentaria, los maravillosos sueños en que nos faltan hoyos para hacer "birdies", con resultados "bajo-par" de escándalo o el después del golf con conversaciones entrañables en donde predomina el "casi" o el "si no hubiera sido por" y es que el golf aunque en el fondo sea difícil quien más quien menos tiene una serie de copas bien dispuestas en la estantería del comedor para demostrar que en el fondo es un atleta. Os esperamos a todos.

Jordi Ruscalleda



EL GOLF, FUENTE DE LESIONES EN MIEMBROS SUPERIORES

El golf no es una actividad deportiva que cause muchas lesiones; sin embargo, sí que puede dañar la mano y el codo, debido a un movimiento inadecuado en el swing.

"La repetición reiterada del swing y los golpes a piedras o el suelo son, por este orden, las principales causas de lesiones en el golfista", afirma Vicente Chover Aledón, cirujano ortopédico y jefe de la Unidad de la Mano del Hospital de La Fe, en Valencia, que ha participado en las I Jornadas de Lesiones en el Deporte dedicadas al golf, que ha organizado la Universidad Cardenal Herrera-CEU, en Valencia.

Una mala postura es una de las causas de las lesiones. "En el stand, downswing y finish (ver cuadro) muchos golfistas no se colocan correctamente, lo que, después de muchas repeticiones, causa el daño en las articulaciones".



Miembro superior

El 40 por ciento de las lesiones en golfistas se dan en el miembro superior, sobre todo en la mano y en el codo. "Los jugadores diestros se lesionan las articulaciones del lado izquierdo debido a las características del movimiento del swing, en el que el brazo izquierdo es el que soporta la carga del movimiento arrastrando al derecho, que sólo se dedica a acompañar".

En la mano, la lesión más habitual es la del trapecio metacarpiano del pulgar de la mano izquierda, debido, sobre todo, a una mala realización del finish al soportar la inercia del palo. "La carga de la madera arriba va a parar al trapecio metacarpiano, dañándolo".

La fractura del gancho del ganchoso no es muy común ni entre la población general ni entre golfistas; sin embargo, es curioso que el 33 por ciento de las personas a las que se les detecta esta afección sean jugadores de golf.

El codo también sufre, sobre todo en golpes al suelo o a piedras. "Es muy frecuente la aparición de epicondilitis. También es común la epitrocleitis, o codo de golf, que es una inflamación en la inserción de los tendones que se encargan de flexionar la muñeca y de pronar el antebrazo".

La columna es otra de las zonas afectadas: "La zona más dañada es el tránsito entre la columna dorsal y la lumbar (vértebras T-11, T-12 y L-1), debido a que la parte dorsal es móvil y la lumbar no. El instante de salida del golpe (finish) es el momento en que se puede producir el daño porque la columna se curva hacia atrás y se gira, lo que puede causar sobrecargas".

Técnica

Muchas de estas afecciones se solucionarían con una buena técnica y una condición física apropiada. Chover aconseja a los jugadores calentar y estirar durante más de diez minutos antes de comenzar a jugar un partido. "Está comprobado que los deportistas que han calentado correctamente se lesionan menos". También se queja de la dejadez o desconocimiento de muchos jugadores que acuden a la consulta cuando su lesión se ha cronificado: "La mayoría de los golfistas cuando llegan a nuestras manos llevan dos o tres meses con molestias y medicándose con antiinflamatorios y relajantes. Siempre es más fácil tratar las lesiones en la fase aguda que mucho más tarde".