

# Wiiitis, la nueva lesión

- Tendinitis y codos de tenista, entre los problemas provocados por la Wii
- [Lea el testimonio](#) de una persona que ha sufrido los 'daños' de la consola

26/01/2009. ISABEL F. LANTIGUA. ElMundo.es

MADRID.- Lo llaman 'Wiiitis' y cada vez más gente sabe lo que significa. Como [María](#) y [Julio](#), que han experimentado en carne propia los estragos de convertirse en tenistas o golfistas de salón, en imitadores de atletas por obra y gracia de los juegos desarrollados para la consola 'Wii'. No requieren ni la mitad de esfuerzo que los deportes reales, tienen indudables [beneficios para la salud](#) y son muy adictivos. Pero, en ocasiones, también generan problemas.

"En los últimos meses hemos visto un aumento de las lesiones producidas por este tipo de videojuegos, de ahí la palabra Wiiitis. Como mayoritariamente la responsabilidad de la partida recae en el brazo que sujeta el mando, son los **problemas en el codo, en el hombro y en la mano los más frecuentes**", explica a elmundo.es María Almansa, del Colegio de Fisioterapeutas de Castilla- La Mancha. "Aunque también se dan esguinces de tobillo en personas que se caen de la tabla (necesaria para jugar a [Wii Fit](#)) sin darse cuenta o, incluso molestias de espalda", reconoce esta experta.

El término Wiiitis (el sufijo 'itis' significa inflamación) lo acuñó el español Julio Bonis en una carta remitida a la revista ['New England Journal of Medicine'](#) en 2007 y, desde entonces, no ha dejado de sonar. En 2008, especialistas de la Clínica Mayo (EEUU) mostraron mediante imágenes de resonancia magnética un caso de 'Wiiitis' en un paciente sano de 22 años, que acudió con dolor intenso en el hombro y el brazo izquierdo. La culpa la tenía la partida de bolos virtual que había jugado en la consola. Otros jóvenes de distintos países han vivido situaciones similares. "Desde entonces es habitual escuchar a alguien con Wiiitis, Wii-elbow (codo de Wii) y otros trastornos parecidos", indica el doctor Isaac del Real, vocal del Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía.

El paciente que acude a consulta con este tipo de molestias suele tener **entre 30 y 35 años**, que corresponde precisamente al perfil del individuo que más horas pasa con este entretenimiento. El principal problema, según los propios afectados, radica en que como, aunque obligue a moverse el juego no cansa mucho, se puede estar varias horas forzando el músculo sin que uno sea consciente.

Tanto Almansa como del Real explican que "las lesiones **dependen del tiempo de juego y del estado físico de la persona**, ya que no es lo mismo alguien que hace deporte habitualmente que otro que de buenas a primera se pone a jugar como un loco sin estar acostumbrado".

## Calentar y estirar

Las lesiones causadas por la Wii son, según los expertos, las mismas que se producirían si se realizara la actividad física real. Es decir, codo de tenista, lumbalgias, tendinitis y molestias en las muñecas, entre otras.

En cuanto al tratamiento, también es el mismo que se aplicaría si se hubiese producido la lesión en una pista de tenis o en un campo de golf y puede ir, dependiendo de la gravedad, desde un poco de **reposo a tomar antiinflamatorios y analgésicos** o necesitar rehabilitación.

"Al igual que cualquier deporte, este tipo de juegos requiere un calentamiento y un estiramiento previo y un estiramiento y un calentamiento posterior. Es la mejor manera de evitar este tipo de problemas", recomiendan desde el Colegio de Fisioterapeutas de Castilla La Mancha. Asimismo "es necesario llevar ropa cómoda y hacer un descanso de 10 minutos cada hora de juego", añaden.

El riesgo de lesión existe porque "mientras en un deporte real, como por ejemplo el tenis, la energía se disipa al dar el golpe a la bola, en el caso de la Wii la energía no puede salir con el golpe, porque es al aire, y entonces se acumula en la articulación y los tendones. De ahí las tendinitis", concluye Isaac del Real.