

# LA CIENCIA AL SERVICIO DEL COSTALERO

DR. MIGUEL ÁNGEL GALLO VALLEJO

DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES DE GRANADA

**E**N estos últimos años hemos observado como la ciencia intenta ayudar a los costaleros para prevenir riesgos y que la tradición perdure. Cada vez son más los dispositivos, máquinas y sistemas diseñados para la mejora del trabajo del costalero. Entre los últimos que hemos podido contemplar están el sistema de almohadillas para repartir el peso del paso entre los costaleros y la parihuela individualizada preventiva.

El primero de ellos, es un sistema que permite el reparto del peso de forma equilibrada entre todos los costaleros, aunque haya diferencias de desnivel en el suelo, independientemente de su diferencia de altura. La 'igualá' (el correcto tallaje de los costaleros y su distribución en el interior del paso) es enormemente ayudada por este nuevo sistema.

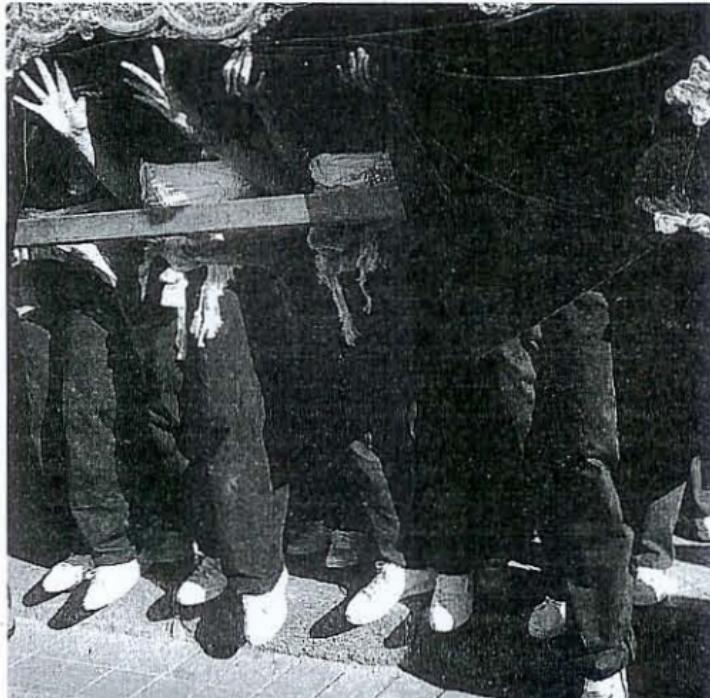
El otro, la parihuela individualizada preventiva, permite, con el peso aproximado que debe soportar, reproducir el movimiento real que debe realizar el costalero dentro del paso y corregir posiciones incorrectas.

A estos dispositivos le añadimos que con mayor frecuencia observamos en las cuadriillas de costaleros la utilización de zapatillas de deporte con una buena amortiguación en lugar de utilizar las tradicionales alpargatas. Y desde el punto de vista de la protección lumbar, muchos de nuestros costaleros han sustituido las fajas tradi-

cionales (tira de tejido algodón) por fajas ortopédicas lumbares y por las que habitualmente utilizan los motoristas para disminuir la posibilidad de lesiones en la columna lumbar.

Cada vez se preocupan más de la técnica para portar el paso, de entrenamientos físicos (el costalero requiere la misma preparación física que un deportista) y de alimentarse correctamente los días previos, el del desfile procesional y los posteriores al mismo, sin descuidar la importancia de una correcta hidratación antes, durante y después de la procesión.

A veces me preguntan los costaleros cuantas kilocalorías pueden llegar a consumir en un desfile procesional que dura de 7 a 8 horas y de las cuales 4 o 5 permanecen dentro del paso, al darles los consabidos relevos. Un costalero de un peso medio que porte una carga dentro del paso de alrededor de 35 a 40 kg. puede consumir alrededor de 650 Kcal./hora. Si a ello le añadimos las kilocalorías de su metabolismo basal y las consumidas en las diferentes actividades antes de su salida en el paso, podríamos estar hablando de un gasto calórico el día del desfile procesional en torno a las 5000 o 6000 kilocalorías, al realizar un esfuerzo intenso. ¿Cuántas kilocalorías consumirán los costaleros de algunas procesiones de Sevilla que duran 12 y 13 horas? Eso sí, un esfuerzo enorme que se minimiza mirando al cielo. Al cielo con ella... Venga de frente... Poco a poco costalero.



El uso de zapatillas de deporte evita lesiones. /L. RIVAS