

Invitan a participar de la disertación titulada “Cuidá tu columna”

25/09/2025

27 de septiembre de 2025 | 9:30 hs

Cuidá tu columna

DISERTANTES

Medicina en el deporte:

Dr. Germán Freidenberg

Kinesiología:

Lic. Ana Magali Valenzuela

Karen Mortarotti

Movilidad:

Lic. Hebe Katzer

ENTRADA SOLIDARIA: CAJA DE LECHE
LARGA VIDA

numed
EPOC

AV. ESPEJO 30 | CASA DE
LA AMISTAD

Rotary



Referente a la que es una temática de gran relevancia y que cada vez gana más espacio entre las problemáticas sanitarias, mañana sábado en la Casa de la Amistad del Rotary, Espejo 30, tendrá lugar la disertación "Cuidá tu columna". El médico Germán Freidemberg, uno de los organizadores, adelantó detalles en diálogo con FM Vos (94.5) y con nuestro diario. La intención de llevar adelante este evento, surgió desde Rotary Club San Rafael, para –dijo el doctor Freidemberg– "poderle llevar a la comunidad información sobre las diferentes patologías que hay de la columna, sus cuidados su prevención, su tratamiento, y sobre todo cómo manejar el dolor, cómo llevarlo y convivir con esta patología que a veces padece cada paciente". "La idea es llevar a cabo una charla informativa, en la que va a haber una parte teórica donde vamos a estudiar las diversas patologías que nos encontramos a diario en la consulta, y vamos a transmitir información de forma sencilla y que esté dirigida a la comunidad en general (no científicos-médicos)", adelantó.

El profesional destacó que la columna no suele causar diversos problemas a lo largo de la vida en lo común, pero eso cambia en la edad adulta, lo que puede surgir por razones laborales, deportivas, movimientos varios, golpes, etcétera. "Salta el dolor por algo y ahí es cuando empiezan los estudios, los análisis y demás, y podemos diagnosticar una patología pero generalmente cuando ya es tarde. Por eso nos gusta hacer hincapié en la parte previa, sobre todo en los chicos", informó.

Teniendo en cuenta la existente "cultura deportiva", el médico criticó que muchas personas "empiezan al revés", ya que practican deportes y a medida que surgen problemas consultan a diferentes médicos. "La idea correcta sería primero ir al médico, antes o previamente al inicio de una competencia o del deporte que uno va a elegir hacer, o el ejercicio (a veces no hace falta que sea alto rendimiento). En general tendríamos que ir a un médico, hacer una evaluación (chequeo), y ver cómo vamos a desarrollar ese deporte, no necesariamente para decir 'no lo hagamos', sino para evitar o prevenir a largo plazo las

complicaciones que estamos viendo y que cada vez son más y de forma tardía”, advirtió.

En el mismo evento, además de varios profesionales de la salud que darán conferencias, habrá una parte práctica, y se enseñará a hacer algunos ejercicios.

Será mañana sábado desde las 9.30 en Espejo 30. La entrada es “solidaria”, por lo que se solicita una caja de leche larga vida.