



**E**l golf es un deporte saludable y muy seguro a cualquier edad y en prácticamente cualquier condición de salud, siempre que se sigan unas pautas de prevención. Lo explica en esta entrevista el Dr. Pierluigi Di Felice, médico traumatólogo, responsable del Servicio de Traumatología de Juaneda Hospital Miramar, con gran experiencia en tratamientos de codo y hombro y en medicina deportiva. Y además es jugador de golf.

El Dr. Di Felice insiste que «pueden jugar tanto niños, como adultos, como personas en edad más avanzada. Por este motivo es un deporte global que no tiene límites de edad». Y no solo eso, sino que, con la supervisión profesional adecuada, se puede practicar con las patologías o molestias de espalda más frecuentes, ya que «la práctica del juego del golf nos permite mantener un estado físico ideal por dos motivos fundamentales.

«En primer lugar -detalla el Dr. Di Felice- nos mantiene activos, tanto en lo que es la musculatura del tren superior, (desde los abdominales para arriba) como del

**«El golf, a nivel de la musculatura torácica y abdominal, nos permite mantener un estado funcional»**

**Di Felice insiste que «pueden jugar niños, adultos y personas en edad más avanzada. Por eso es un deporte global**

tren inferior (por debajo de la cintura). También, a nivel de la musculatura torácica y abdominal, nos permite mantener un estado funcional gracias a la práctica de este deporte y del entrenamiento complementario que se recomienda realizar de forma paralela».

Se dice que el golf se puede practicar a cualquier edad y en prácticamente cualquier condición sanitaria, pero, naturalmente, tomando precauciones: «En personas de edad más avanzada, es normal que nos encontremos con casos de artrosis, por ejemplo, sobre todo de rodilla, en la cadera o el hombro. En este caso, también se puede jugar al golf. Es un deporte que no excluye este tipo de patologías».

«Obviamente -continúa el especialista y responsable de Traumatología de Juaneda Hospital Miramar, la intensidad tiene que ser menor en estas personas mayores y con algún problema, comparada con la que puede

## «El golf es un deporte global, saludable a todas las edades, con el que se disfruta del aire libre y la naturaleza»

**El Dr. Pierluigi Di Felice, jefe del servicio de Traumatología de Juaneda Hospital Miramar, experto en patología de hombro, codo y en medicina deportiva, apasionado del golf, ofrece las claves para una práctica saludable**



**Como golfista y médico, el Dr. Di Felice manifiesta su satisfacción «por el patrocinio que hace Juaneda Hospitales de la Federación Balear de Golf. Foto: JUANEDA HOSPITALES**

desarrollar la gente más joven, pero aún en esos casos nos permite mantener el mismo nivel de diversión y de salud, siempre siguiendo los consejos de un profesional de la salud».

Si se vuelve a practicar después

de mucho tiempo o se inicia la práctica sin una experiencia deportiva previa, «hay que evitar lesiones de codo y hombro. Es muy importante un precalentamiento antes de empezar. Hay que mejorar mucho los aspectos técnicos.

Y hay que tener siempre un entrenador al lado que nos señale cuáles son los movimientos ideales y qué técnica tenemos que utilizar según qué fase del juego».

Siguiendo con una actitud preventiva «cuando jugamos al golf

hay que estar atento a una serie de síntomas o signos que nos tienen que llevar a pedir consejo al médico. Las lesiones más típicas en la práctica del golf «suelen ser tendinitis, sobre todo alrededor del codo, las clásicas epicondilitis (codo de tenista) y la epitrocleitis (codo de golfista) del hombro y de la muñeca».

Para las personas que quieren introducirse en el golf es importante complementar la práctica de este deporte con entrenamiento en el gimnasio: «El objetivo es

**Para quien se introduce en el golf es importante complementarlo con entrenamiento en el gimnasio**

**«El objetivo es fortalecer el tronco superior, la musculatura de la espalda y la del tronco inferior**

fortalecer no solo el tronco superior (musculatura periescapular, torácica, abdominal), sino también la musculatura de la espalda y el tronco inferior». Este entrenamiento paralelo, que hoy se considera imprescindible, convierte al golf en un deporte aún más completo y saludable.

Como golfista y médico, el Dr. Di Felice manifiesta su satisfacción «por el patrocinio que hace Juaneda Hospitales de la Federación Balear de Golf y, concretamente, del Circuito Femenino de esta competición, dado que es un deporte global, muy saludable para todas las edades y divertido, con el que se puede disfrutar, además, del sol, del aire libre y de la naturaleza, cualquier día de la semana».

Las personas interesadas en acceder al Servicio de Traumatología de Juaneda Hospitales pueden solicitar cita a través del teléfono 971 28 00 00, la aplicación de Juaneda Contigo o la web [www.juaneda.es](http://www.juaneda.es).



Componentes de ADNGolf+, ganadores de la II prueba.

## ADNGolf+ gana la segunda prueba del Pentagonal -Jardins Tramuntana

178 jugadores participaron en la cita disputada en Son Antem Oeste

Un total de 178 jugadores, repartidos en 45 equipos, se dieron cita en el recorrido Oeste de Golf Son Antem con motivo de la segunda prueba del Circuito Pentagonal Jardins Tramuntana.

La competición se disputó bajo la modalidad por parejas fourball, en unas excelentes condiciones de campo que contribuyeron al alto nivel de juego mostrado durante las dos jornadas.

El equipo local ADNGolf+ (en la foto), formado en esta ocasión por las parejas Jaime Martínez - Miguel

Fernández de Peñaranda y Marcos Valles - Marc Crespi, se alzó con la victoria tras firmar dos destacadas tarjetas de 47 y 38 puntos stableford. Por su parte, los equipos Selección 70/30 y De Par en Par compartieron la segunda posición con un total de 83 puntos.

Con este triunfo, ADNGolf+ se sitúa también al frente de la clasificación general con 207 puntos acumulados, seguido de Selección 70/30, con 203 puntos, mientras que De Este a Oeste completa el podio provisional con 200 puntos.

Para la próxima cita, el circuito se desplaza hasta Menorca donde tendrá lugar la III prueba los días 8 y 9 de mayo en Golf Son Parc.

El circuito cuenta con el patrocinio de Jardins Tramuntana, empresa referente en el diseño, ejecución y mantenimiento de espacios exteriores en las Illes Balears. Fundada por Joan Nadal, la compañía suma más de 30 años de trayectoria en el ámbito del paisajismo mediterráneo, combinando creatividad, innovación y respeto por el entorno natural.

## Últimos días para inscribirse en los cursos de iniciación al golf en Baleares

Más de 580 personas ya han participado

El golf continúa ganando nuevos adeptos en Baleares. La Federación Balear de Golf ha puesto en marcha una nueva edición de sus cursos de iniciación, que ya han reunido a más de 580 personas interesadas en dar sus primeros pasos en este deporte durante los meses de abril y mayo.

La iniciativa, desarrollada con la colaboración de la Real Federación Española de Golf, así como de los clubes y profesionales de las islas, está teniendo una excelente acogida y se consolida como una de las principales vías de acceso al golf para nuevos jugadores.

El golf destaca también por sus beneficios para la salud, al tratarse de una actividad aeróbica moderada que favorece la condición física, se practica al aire libre y contribuye al bienestar mental gracias a su componente de concentración y desconexión.

Los cursos se desarrollan en Mallorca, Menorca e Ibiza, con la participación de diversos clubes y academias, ofreciendo una prime-

ra toma de contacto accesible, guiada y adaptada a personas sin experiencia previa.

El programa entra ahora en su recta final, por lo que la Federación recuerda que estos son los últimos días para formalizar la inscripción. Por un precio de 59 euros, los participantes pueden acceder a clases impartidas por profesionales, con el material incluido y una primera experiencia real en el campo.

Las inscripciones permanecen abiertas a través de la web: [www.baleares.viveelgolf.com](http://www.baleares.viveelgolf.com)



Grupo de alumnos asistentes a los cursos de iniciación al golf.



Equipo Trends Home ganador del Hexagonal Qromia 2025.

## El Hexagonal - Qromia abre temporada en Ibiza con máxima participación

El circuito reunirá a 60 equipos en su primera prueba

El Circuito Hexagonal-Qromia, uno de los más consolidados y con mayor participación entre los federados, ultima los detalles para el inicio de su nueva edición. Una vez cerrado el periodo de inscripción, se ha alcanzado el cupo máximo previsto, con un total de 60 equipos inscritos.

La primera prueba se disputará los días 25 y 26 de abril en

Golf Ibiza y, como en ediciones anteriores, mantendrá su formato característico que combina competición individual y por parejas.

La edición 2026 del circuito contará, por quinto año consecutivo, con el patrocinio de Qromia, empresa mallorquina referente en revestimientos e impermeabilización de edificios, que reafirma así su com-

promiso con el golf balear.

El vínculo de Qromia con el deporte se extiende más allá del golf, apoyando distintas disciplinas con las que comparte valores como la salud, el esfuerzo, la superación y la competitividad. Además de su implicación en este circuito, la empresa respalda equipos de ciclismo, triatlón y fútbol base en las Illes Balears.