

## **NOTA DE PRENSA**

**#Zambullidas 2021 #Notejugueselcuello**

### **EL HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS Y LA SERMEF LLAMAN A LA PRUDENCIA DE LA POBLACIÓN PARA EVITAR LESIONES MEDULARES POR UNA MALA ZAMBULLIDA**

- *Ambas instituciones se alían en la campaña veraniega de prevención de la lesión medular por una mala zambullida en el agua, en un duro año marcado por el COVID en el que se espera una asistencia masiva a playas, ríos, embalses y piscinas*
- *Piden a toda la población, y en especial a los jóvenes, que extreme la precaución y tome consciencia de las consecuencias trágicas que pueden producir las zambullidas imprudentes*
- *Según datos de la Dirección Médica del Hospital Nacional de Paraplégicos el pasado año ingresaron siete personas, seis hombres y una mujer, de entre 18 y 51 años con el resultado de lesión medular provocada por una mala zambullida*

**Madrid, junio de 2021.-** Ante la inminente apertura de las piscinas públicas y privadas el Hospital Nacional de Paraplégicos, centro dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, y la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) se unen este año para lanzar un mensaje de prudencia a la hora de zambullirse en un entorno acuático.

Con la campaña, cuyo eslogan es “¡No te juegues el cuello!, y que tendrá protagonismo en redes sociales: #Zambullidas2021 #Notejugueselcuello, recuerdan a los bañistas la importancia de la observación y la prudencia para evitar una lesión medular como consecuencia de una inadecuada zambullida.

Según datos aportados por el director médico del centro, Juan Carlos Adau, “un total de siete personas, seis varones y una mujer, de entre 18 y de 51 años ingresaron en el Hospital Nacional de Paraplégicos el pasado 2020 como consecuencia de una lesión medular producida por una mala zambullida en el agua”.

Los heridos procedían de Alicante, Mallorca, Málaga, Almería, Badajoz, Vizcaya y Sevilla. “Seis de ellos fueron víctimas de lesiones cervicales que provocaron una tetraplejía y que pudieron haberse evitado sencillamente con una actitud de prudencia y evitando ese salto”, afirma el director médico.

Ante esta realidad, y ya que tras un año tan duro marcado por el COVID se espera una asistencia masiva a playas, ríos, embalses y piscinas, Parapléjicos y SERMEF adelantan la campaña ya en la antesala del verano.

El Hospital utilizará sus redes sociales, Facebook, Twitter (@HNParaplejicos) e Instagram, para difundir los contenidos, asimismo se usarán diversas infografías con indicaciones y consejos antes de tirarse al agua. Además se pondrá a disposición de ayuntamientos, comunidades de vecinos y cualquier entidad que gestione un espacio acuático con bañistas cartelera digital y material para imprimirlo en alta calidad y ubicarlo en piscinas públicas y privadas, en playas, ríos y en zonas de baño de toda España. El cartel se puede encontrar en la web del Hospital Nacional de Parapléjicos. <http://hnparaplejicos.sescam.castillalamancha.es> y en [www.infomedula.org](http://www.infomedula.org).

Por su parte la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física también usará sus redes sociales y sus canales de difusión como su página web <https://www.sermef.es/> para difundir los contenidos para que lleguen al público general y a los profesionales sanitarios.

### **Sencillamente prudencia y sentido común**

El jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital Nacional de Parapléjicos y portavoz de la SERMEF, Dr. Ángel Gil Agudo, insiste en que “hay que tirarse al agua con cabeza. Las lesiones medulares por zambullidas imprudentes cambian la vida de las personas de forma repentina y dramática, y son muy evitables”.

El Dr. Gil explica que este tipo de lesiones “se producen en el contexto de un día agradable, divertido y lúdico y para prevenir estas lesiones hay que seguir dos sencillas pautas: conocer la profundidad de la superficie acuática y evitar tirarse de cabeza”.

En este contexto, el portavoz de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física ha hecho hincapié que “hay que conocer la profundidad del fondo. En ríos, lagos o incluso en el mar, cuando el agua está turbia y no se ve el fondo, puede haber una rama o una roca oculta. Además, se ha de tener en cuenta que las olas y las corrientes pueden cambiar la distancia al fondo, aunque nos bañemos dos días consecutivos. En las piscinas también hay que tener precaución”.

Por otro lado, Ángel Gil ha afirmado que “hay que evitar tirarse de cabeza al agua. Y si se hace, siempre hay que hacerlo con las manos por delante y la cabeza entre los brazos extendidos en prolongación del cuerpo, de manera que si se produce un impacto contra el suelo o una roca no sea contra la cabeza y/o el cuello. También es importante no lanzarse al agua de cabeza desde demasiada altura”.

El tipo de lesión medular común como consecuencia de una mala zambullida se produce a nivel cervical, lo que genera una tetraplejía. “Si la lesión es completa supone, desde el punto en que se produce la lesión, la interrupción de mensajes de ida y vuelta del cerebro al resto del cuerpo a través de la médula espinal, lo que se traduce en falta de movilidad y de sensibilidad, pérdida de funciones, como el control de los

intestinos o de la vejiga, espasmos o cambios en la función sexual, entre otros”, explica el director médico del centro Juan Carlos Adau.

Según explica Ángel Gil “lo primero que hay que hacer cuando ocurre un accidente es sacar a la persona a tierra y ponerle en una superficie rígida. Es importante mover el cuerpo en bloque para que no se produzcan lesiones a nivel del cuello y no mover la columna. Comprobar que puede respirar y si no puede liberar su vía aérea”. “No hay que trasladarle a un centro sanitario en un vehículo particular. Es mejor llamar a los servicios de emergencia. A veces, si el traslado no se realiza en las condiciones adecuadas, las lesiones que son incompletas pueden acabar por hacerse completas”.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**

**Iñaki Revuelta 678 538 552**