

NOTA DE PRENSA

#Zambullidas2022 #ConcabezaSí, #DecabezaNo

UN JOVEN GADITANO DE 15 AÑOS, PRIMER INGRESO DEL AÑO EN EL HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS CON TETRAPLEJIA POR UNA MALA ZAMBULLIDA

- *El Hospital Nacional de Paraplégicos, la SERMEF y la Federación Nacional ASPAYM se unen en esta campaña para concienciar a la sociedad en la prevención de lesiones medulares producidas por zambullidas*
- *Con el eslogan “Con cabeza SÍ, de cabeza NO” y la actividad en redes sociales, las tres entidades piden a la población, y en especial a los jóvenes, que extremen la precaución y tomen conciencia de las consecuencias trágicas que puede producir una zambullidas imprudente*
- *Según datos de la Dirección Médica del Hospital Nacional de Paraplégicos, en los últimos cinco años ingresaron 28 personas, 25 hombres y 3 mujeres, de entre 15 y 51 años con el resultado de lesión medular por una mala zambullida, casi todos los casos con tetraplejia*

Madrid, junio de 2022.- Un joven de 15 años procedente de Cádiz ha sido la primera víctima con lesión medular que ha ingresado este año en el Hospital Nacional de Paraplégicos, como consecuencia de una mala zambullida. El accidente se produjo en un pantano con resultado de una lesión a nivel cervical, es decir una tetraplejia.

Ante la apertura generalizada de las piscinas públicas y privadas, el Hospital Nacional de Paraplégicos, centro dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, junto con la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y la Federación Nacional ASPAYM se suman este año para insistir en la prudencia, en el momento de zambullirse en un entorno acuático, como la medida preventiva más eficaz.

La campaña, cuyo eslogan este año es “Con cabeza SÍ, de cabeza NO”, tendrá especial protagonismo en redes sociales con los hashtag: #Zambullidas2022 #ConcabezaSí #DecabezaNo, y mensajes que recuerden a los bañistas la importancia de la observación y la prudencia para evitar una lesión medular como consecuencia de una inadecuada zambullida.



Las tres entidades que participan en la campaña difundirán estos contenidos en @SanidadCLM, @HNParaplejicos, @SERMEF_es, @ASPAYMNACIONAL

Asimismo se usarán carteles e 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

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

ASPAYM por su parte implicará también a sus redes sociales y a su blog comunica.aspaym.org, y difundirá estos contenidos entre sus 18 entidades federadas, repartidas a lo largo y a lo ancho de todo el territorio español.

Ingresos por zambullidas

Según datos facilitados por el director médico del Hospital Nacional de Parapléjicos, Juan Carlos Adau, en los últimos cinco años ingresaron con lesión medular como consecuencia de una zambullida 28 personas, 25 hombres y 3 mujeres, cuyas edades van de los 15 a los 51 años. De estos casos 14 tuvieron como escenario una piscina, 9 en el mar y los 5 restantes en pantanos y otros entornos acuáticos.

“Salvo dos casos todos los ingresados tuvieron el resultado de tetraplejía, una lesión medular muy discapacitante que condiciona la calidad de vida de quienes la sufren y que pudieron haberse evitado sencillamente con una actitud de prudencia y evitando ese salto”, afirma el director médico.

Desde la Federación Nacional ASPAYM, su presidenta Mayte Gallego valoró que “volver a las playas, a las piscinas, a los pantanos, es decir, a la normalidad del verano y a pasar días de disfrute entre amigos y familia, conlleva también conductas de riesgo que puede que se vuelvan en tragedia”. Para Gallego, las malas zambullidas que conllevan ingresos en las unidades de lesión medular de los hospitales son “muy graves, ya que suelen afectar a las vértebras cervicales”. En este sentido, la presidenta de Federación Nacional ASPAYM insta a la difusión de mensajes de prevención como pensar antes de tirarse de cabeza, o tirarse siempre con los brazos y las manos por delante: “Disfrutemos de esos chapuzones pero sin dejar al lado la prudencia”, recalca.

Con prudencia se puede evitar

Por su parte, el jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital Nacional de Paraplégicos y portavoz de la SERMEF, Dr. Ángel Gil Agudo insiste en que “hay que tirarse al agua con precaución. Para prevenir estas lesiones hay que seguir dos sencillas pautas: conocer la profundidad de la superficie acuática y evitar tirarse de cabeza.”

“Las lesiones medulares por zambullidas imprudentes cambian la vida de las personas de forma repentina y dramática, y son muy evitables”.

En este contexto, el portavoz de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física ha hecho hincapié en 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