

NOTA DE PRENSA

Ante la ola de frío extremo que azota España, los médicos rehabilitadores se dirigen a la ciudadanía:

SI HAY HIELO, CAMINAR “COMO UN PINGÜINO” PORQUE LAS CAÍDAS POR RESBALONES PUEDEN GENERAR LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

- *Al caer y golpearse contra el suelo se puede producir una lesión como una rotura de codo y/o muñeca*
- *Para mantener el equilibrio como un pingüino: llevar los brazos sueltos y extendidos, caminar despacio con pasos cortos y sin andar de puntillas, apoyando toda la planta del pie*
- *Los médicos rehabilitadores de España advierten de que el hielo suele ser invisible y es importante evitar pasar por zonas sombrías y llevar el calzado adecuado*
- *“La forma de caminar de los pingüinos es claro ejemplo de cómo podemos actuar ante escenarios en los que veamos o intuyamos la presencia de nieve o hielo”*

Madrid, enero de 2021.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) quiere hacer públicas las siguientes **advertencias y recomendaciones** ante la **ola de frío extremo que azotará muchas zonas del España durante estos días**, tal y como anuncia la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet). Según las alertas lanzadas, se producirán heladas generalizadas y se convertirá en hielo gran parte de la nieve que este fin de semana ha caído de forma masiva en Madrid y en amplias zonas del centro y del este peninsular.

Así, desde la SERMEF, sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España que son los facultativos que trabajan las situaciones clínicas que producen discapacidad y centran su actuación en recuperar o mejorar la función motora en pacientes con discapacidad por problemas ortopédicos (lesiones de músculo y hueso), explican:

“Queremos lanzar un mensaje de prudencia y advertencia a la ciudadanía ante el riesgo real de que se produzcan resbalones al caminar sobre superficies heladas o cubiertas por nieve. Los resbalones producen caídas y generan traumatismos y lesiones musculoesqueléticas debido al impacto del cuerpo con el suelo”, advierten desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

En este contexto, los médicos rehabilitadores de España subrayan que “es importante prevenir estas caídas porque pueden producir una lesión en los sistemas óseo-articular o en el muscular (por ejemplo rotura de codo y/o muñeca al caer y golpearse contra el suelo al tratar de amortiguar). Estas fracturas pueden generar discapacidades importantes y muchas de ellas son susceptibles de necesitar Rehabilitación y Medicina Física tras retirar el yeso o venda”.

Para su prevención desde la SERMEF aconsejan, “caminar, tanto en la ciudad como el medio rural, como pingüinos. Es decir, llevar los brazos sueltos y extendidos para ayudar a mantener el equilibrio, caminar despacio con pasos cortos y sin andar de puntillas, apoyando toda la planta del pie. Es importante también inclinar un poco el tronco hacia adelante. Todo ello con el fin de mantener un centro de gravedad sólido y no perder el equilibrio. La forma de caminar de los pingüinos es claro ejemplo de cómo podemos actuar ante escenarios en los que veamos o intuyamos la presencia de nieve o hielo”.

Asimismo, desde la SERMEF subrayan que “el hielo suele ser invisible y es importante evitar pasar por zonas sombrías en las que no da el sol, ya que seguramente se hayan creado placas muy resbaladizas, así como también es de vital importancia no usar un calzado con suela plana y elegir uno con dibujos o marcas en la suela para que agarren más. Por supuesto, también es importante ir adecuadamente abrigado”.

En el caso de producirse caídas, los médicos rehabilitadores de España recomiendan que, “en la medida lo posible, se debe evitar caer sobre las rodillas, columna vertebral o alguna extremidad, y tratar de caer sobre una parte blanda”.

Una vez producida la caída, “lo primero que se tiene que valorar es el estado de consciencia del paciente, comprobar la zona dañada y si se aprecia afectación ponerse en contacto cuanto antes con los servicios de emergencias, habiendo previamente inmovilizado la zona afectada”, concluyen desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552