

NOTA DE PRENSA

Los médicos rehabilitadores ante los temporales de nieve y lluvia para evitar el resbalón y lesiones:

DE NUEVO ADVIERTEN DE MÁS CAÍDAS CON NIEVE Y HIELO O LLUVIA Y RECUERDAN LA EFICACIA DE CAMINAR “COMO UN PINGÜINO”

- *La postura del pingüino: no llevar las manos en los bolsillos, dar pasos cortos, no caminar de puntillas y extender los brazos*
- *Evitar una sola caída puede ahorrarle a una persona semanas, meses o incluso años de consecuencias*

Madrid, enero de 2026.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) advierte de nuevo que “con el frío, el hielo, la lluvia o los suelos mojados, el riesgo de caídas en la calle aumenta de manera notable. Y con él, también lo hace la aparición de lesiones musculoesqueléticas que pueden terminar en una discapacidad temporal, largas limitaciones funcionales o incluso en secuelas permanentes”. En este contexto, recuerdan “la eficacia de caminar como un pingüino para evitar el resbalón y lesiones”.

En este contexto, ante el temporal actual, los médicos rehabilitadores de España, que son los profesionales médicos que tratan las secuelas de lesiones, enfermedades o cirugías que pueden causar discapacidad, recuerdan que “estas situaciones meteorológicas favorecen la aparición de pavimentos deslizantes, charcos en zonas irregulares o superficies mojadas donde el calzado pierde adherencia”.

“A ello se suman las placas de hielo que pueden formarse en áreas sombrías, bajo coches aparcados o en tramos poco transitados. Muchas pasan desapercibidas por su escasa visibilidad. El riesgo, además, se dispara a primera hora de la mañana o al anochecer, cuando la falta de luz y el frío facilitan aún más la presencia de hielo”, han enfatizado.

LA IMPORTANCIA DE CAMINAR COMO UN PINGÜINO

Cuando hay hielo o superficies especialmente resbaladizas, SERMEF insiste en la “utilidad y eficacia de caminar como un pingüino, una técnica sencilla pero basada en principios biomecánicos claros. Esta forma de caminar desplaza ligeramente el centro de gravedad hacia adelante, aumentando la estabilidad”.

Para aplicarla, los especialistas de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física aconsejan:

- **Lo primero es doblar un poquito las rodillas.** La punta del pie tiene que ir hacia afuera, y además hay que separar los pies y las rodillas un poquito dobladas
- **No llevar las manos en los bolsillos,** un gesto muy frecuente en invierno pero que compromete el equilibrio)
- **Extender los brazos para no comprometer el equilibrio** (como un pingüino). Tienen que ir a los lados extendidos, como si fueran las alas de los pingüinos
- **Dar pasos cortos, evitar caminar de puntillas y apoyar toda la planta del pie en cada paso**
- **Inclinar ligeramente el tronco hacia adelante ayuda a adaptar la marcha al terreno**

Recomiendan “utilizar esta técnica no solo cuando el hielo es evidente, sino también cuando se sospeche que el suelo pueda estar congelado: zonas sombrías, rampas, pasos peatonales o accesos a edificios son puntos habituales de riesgo”.

LAS CAÍDAS NO SON UN ASUNTO MENOR

Los médicos rehabilitadores insisten en que, “aunque a menudo se asumen como incidentes cotidianos y casi inevitables, las caídas tienen un impacto considerable sobre la salud y suelen infravalorarse, especialmente entre las personas mayores o en quienes arrastran patologías que afectan al equilibrio o a la fuerza muscular”.

Desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) subrayan que “un impacto contra el suelo, aunque parezca leve, puede traducirse en fracturas de muñeca o codo, habituales por los reflejos de protección al caer, además de otras lesiones articulares, musculares o de columna”.

“No solo generan dolor y limitación inmediata. Muchas veces obligan a periodos prolongados de inmovilización, rehabilitación y posterior readaptación. En pacientes mayores, una caída puede desencadenar un deterioro súbito del nivel de autonomía previo, afectar a la marcha, reducir la confianza al caminar o dificultar tareas básicas del día a día”, señalan.

Para la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física, “es clave trasladar a la población que las caídas no son un asunto menor: evitar una sola puede ahorrarle a una persona semanas, meses o incluso años de consecuencias”.

EL RIESGO DE CAÍDA NO SE LIMITA AL HIELO

SERMEF recuerda, además, que el riesgo de caída no se limita al hielo. “La lluvia y los suelos mojados provocan también un número muy elevado de incidentes, a menudo subestimados porque la ausencia de hielo visible genera una falsa sensación de seguridad. Con el suelo mojado, materiales como el mármol, el granito pulido, las

baldosas lisas o los pavimentos encerados se transforman en superficies extremadamente deslizantes”.

Por eso, los médicos rehabilitadores recomiendan “evitarlas si es posible y, si no queda otro remedio, reducir la velocidad, aumentar la atención y buscar puntos de apoyo estables. También aconsejan pisar los bordillos por la zona plana, sujetarse al pasamanos en escaleras mojadas, no correr en pasos de peatones o zonas pintadas y comprobar con frecuencia que la suela del calzado mantiene su capacidad de agarre”.

QUÉ HACER ANTE UNA CAÍDA

Si finalmente se produce una caída, los médicos rehabilitadores de España señalan que “lo primero es comprobar el estado de consciencia y pedir ayuda si es necesario. Si se sospecha una lesión en la cabeza, el cuello o la espalda, hay que evitar movimientos bruscos y permanecer lo más inmóvil posible hasta que llegue ayuda profesional”.

“Cuando el golpe resulta inevitable, se debe intentar que el cuerpo impacte sobre una zona blanda puede reducir la energía del impacto. Y ante dolor intenso, deformidad visible, incapacidad para mover una extremidad, o si la persona sufre mareo, confusión o dificultad para mantenerse en pie, es fundamental contactar con los servicios de emergencias”, concluyen desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Iñaki Revuelta 678 538 552

Docor Comunicación 94 423 48 25