

NOTA DE PRENSA

Campaña 'Con cabeza sí, de cabeza no'

ENTIDADES DE REFERENCIA HACEN UN LLAMAMIENTO A EVITAR LAS ZAMBULLIDAS IMPRUDENTES ESTE VERANO

- *El Hospital de Paraplégicos, SERMEF, Federación Nacional ASPAYM, Cruz Roja Española y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo renuevan la campaña 'Con cabeza sí, de cabeza no' para prevenir lesiones medulares por zambullidas en playas, piscinas, ríos y pantanos*
- *Las organizaciones recuerdan que tirarse de cabeza en zonas con poca profundidad o con un desconocimiento del fondo puede provocar lesiones cervicales graves que conlleven una tetraplejia, lo que supone una pérdida de la movilidad, alteraciones de la sensibilidad y una situación de dependencia que requiera cuidados y asistencia de por vida*

Madrid, junio de 2026.- Con motivo de la apertura generalizada de piscinas y del incremento de la actividad acuática en playas, ríos, embalses y pantanos, el Hospital Nacional de Paraplégicos, centro dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, junto con la Federación Nacional de ASPAYM, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), Cruz Roja Española y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, vuelven a lanzar un mensaje de prudencia a la ciudadanía para prevenir lesiones medulares por una mala zambullida.

Las entidades subrayan que estos accidentes tienen consecuencias graves y que, en la inmensa mayoría de los casos, son evitables. Por ello, insisten en que la prevención, la información y la prudencia son las herramientas más eficaces para disfrutar del agua sin poner en riesgo la salud.

Bajo el lema 'Con cabeza sí, de cabeza no', un año más la campaña se difundirá especialmente a través de redes sociales con los hashtags #Zambullidas2026, #ConCabezaSí y #DeCabezaNo, para trasladar un mensaje directo a los bañistas: antes de lanzarse al agua hay que comprobar la profundidad, conocer el fondo y evitar conductas de riesgo.

Una imprudencia que puede cambiar una vida

Una zambullida en una zona poco profunda, rocosa o desconocida puede provocar un impacto de la cabeza contra el fondo. Este golpe puede dañar las vértebras cervicales y la médula espinal, con consecuencias muy graves para la persona afectada.

La zona cervical es especialmente vulnerable en este tipo de accidentes y las lesiones pueden causar una tetraplejía, lo que conlleva pérdida de la movilidad, alteraciones de la sensibilidad y una situación de dependencia que requiera cuidados y asistencia de por vida.

Las organizaciones participantes en esta campaña coinciden en que una zambullida imprudente puede cambiar la vida en segundos, y recuerdan que la época estival concentra buena parte de estas situaciones de riesgo por el aumento de actividades de ocio acuático.

Tres ingresos por zambullida en 2025

Según el último balance de actividad del Hospital Nacional de Paraplégicos, el pasado año se registraron tres ingresos por lesión medular provocada por zambullidas imprudentes y los tres casos correspondieron a varones de 18, 40 y 51 años de edad.

Los pacientes procedían de Murcia, Cataluña y la Comunidad Valenciana y las lesiones se produjeron a nivel cervical, lo que implica una tetraplejía con afectación tanto de las extremidades superiores como inferiores.

“Estamos hablando de lesiones que cambian la vida de personas jóvenes, con secuelas funcionales muy severas, y lo más doloroso es que muchas se podrían haber evitado. Por eso, debemos actuar antes de que suceda: prevenir salva vidas y la mejor lesión medular es la que nunca pasa”, afirma la directora del Hospital Nacional de Paraplégicos, la Dra. Mónica Alcobendas.

Llamamiento a la prudencia

Para la presidenta de ASPAYM, Mayte Gallego, “implicarnos en esta campaña es fundamental para prevenir más accidentes por zambullidas y lograr que las lesiones lleguen a cero, no ya un año, sino de manera sostenida en el tiempo”. La importancia de lanzarse con cabeza, y no de cabeza, con los brazos siempre por delante y conociendo, en la medida posible, la profundidad de la zona a la que nos vamos a tirar, “previene accidentes muy graves cuyas secuelas afectan a nuestra movilidad de por vida”.

Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la Dra. Helena Bascuñana, recuerda que “las lesiones medulares por zambullida son accidentes graves, con consecuencias que habitualmente son irreversibles, pero en muchos casos evitables”.

“Lanzarse de cabeza al agua sin comprobar antes la profundidad o el fondo puede causar un daño medular y provocar pérdida de movilidad, alteraciones de la sensibilidad o discapacidad permanente. La rehabilitación es esencial para prevenir complicaciones, favorecer la recuperación funcional y mejorar la autonomía y la calidad de vida de las personas afectadas.

Pero el mensaje debe ser claro: la mejor lesión medular es la que no llega a producirse. Antes de zambullirse, hay que actuar con cabeza”, subraya.

“El aumento de la actividad acuática en verano hace que se multipliquen también las situaciones de riesgo en playas, ríos y piscinas”, señala el presidente de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS), Samuel Gómez. “Muchas lesiones graves se producen en apenas unos segundos, cuando no se ha valorado bien el entorno antes de entrar al agua o se actúa con exceso de confianza”.

Desde la RFESS insisten en que la seguridad depende de gestos básicos como comprobar la profundidad, respetar la señalización y atender siempre a las indicaciones de los servicios de socorrismo. “El agua es para disfrutarla, pero siempre desde la prevención y la responsabilidad”, concluye Gómez.

Por su parte, Juan Jesús Hernández, médico del área de Salud de Cruz Roja Española, recuerda una vez más que hay que pensar antes de realizar una acción que puede ser peligrosa. Una decisión impulsiva puede provocar lesiones muy graves. “Como decimos en Cruz Roja, ‘Quiérete mucho’, no solamente por sus implicaciones a nivel personal, sino por las consecuencias en el entorno más cercano y en las personas que más queremos y que más nos quieren”.

Además, Hernández recuerda que la prevención tiene que empezar a inculcarse en la propia casa, y que no hay que olvidar la educación a los niños y niñas que por su edad no tienen conciencia de peligro. “Hay que disfrutar del verano, en la medida que cada persona pueda, pero con cabeza: la diversión no está reñida con la prevención”, concluye.

Prevención y precaución: pautas a seguir

Por todo ello, insisten en la importancia de seguir estas recomendaciones para evitar lesiones medulares por una mala zambullida:

1. Conocer la profundidad. Nunca hay que zambullirse en aguas en las que no se conoce la profundidad. Siempre se debe estar seguro de que hay la suficiente profundidad para evitar el contacto con el fondo.
2. Hacer una entrada cauta. La primera vez que se entre en el agua, hay que hacerlo con los pies para poder evaluar la profundidad y la presencia de objetos sumergidos.
3. Mantener una supervisión adecuada. Los niños y adolescentes deben estar siempre supervisados por un adulto responsable cuando practiquen actividades acuáticas.
4. Evitar el consumo de alcohol y otras drogas, ya que reducen la capacidad de valorar riesgos y tomar decisiones correctas, aumentando la probabilidad de llevar a cabo conductas peligrosas.

5. Señalización y educación. En piscinas y zonas públicas de baño, comprueba que haya señalización clara sobre las áreas seguras para zambullirse y advierte a todos los participantes sobre los riesgos.

Qué hacer en caso de accidente

En caso de una lesión por zambullida es crucial actuar rápidamente con estas pautas:

- No mover al lesionado. La movilización incorrecta puede agravar la lesión. Se debe mantener a la persona quieta y en la posición en que fue encontrada.
- Llamar a los servicios de emergencia. Solicitar ayuda médica de inmediato.
- Mantener la calma. Asegurar al lesionado hasta que llegue la asistencia profesional.

Material de la campaña para su difusión

Las entidades que participan en la campaña difundirán estos contenidos en sus redes sociales @SanidadCLM, @HNParaplejicos, @SERMEF_es, @ASPAYMNACIONAL, @rfess.official (Instagram), @CruzRojaEsp.

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 cartelería 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.

La cartelería digital se puede encontrar en las webs de las instituciones participantes: Hospital Nacional de Paraplégicos, www.hnparaplejicos.sescam.castillalamancha.es e www.infomedula.org; ASPAYM Nacional, www.aspaym.org y www.comunica.aspaym.org; la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física, <https://www.sermef.es>; la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, <https://rfess.es/> y Cruz Roja, <https://www.cruzroja.es>

Para más información:

Gabinete de Prensa de SERMEF

Iñaki Revuelta 678 538 552

Docor Comunicación 94 423 48 25