

NOTA DE PRENSA

UNA DE LAS LESIONES MÁS COMUNES EN VERANO ES ROMPERSE EL DEDO PEQUEÑO DEL PIE TRAS GOLPEARSE CON LA ESQUINA DE UNA MESA POR IR DESCALZOS

- *Desde un punto de vista epidemiológico, en verano aumenta la actividad y con ella los traumatismos*
- *Es muy común sufrir un esguince de tobillo cuando se cree que vas a apoyar el pie al bajar el típico muro de acceso a la playa, no se apoya, se gira el pie, y se sobreextiende el ligamento*
- *También son lesiones propias del verano los golpes en las rocas o la piscina y las sesiones medulares por tirarse mal al agua*

Madrid, julio de 2022.- Una de las lesiones más comunes en verano es romperse el quinto dedo del pie, el meñique, como consecuencia de ir descalzos por casa y golpearse con esquina de la mesa, una silla o una puerta, así como sufrir un esguince o luxación de tobillo por una mala pisada haciendo deporte. Estas declaraciones han sido realizadas por la Dra. Sara Laxe, médico rehabilitadora, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y jefa del Servicio de Rehabilitación del Hospital Clínic de Barcelona.

Según ha explicado la experta de la SERMEF, “desde un punto de vista epidemiológico, en los hospitales hay cambios en los ingresos por traumatismos a lo largo del año, en relación a las estaciones del año. Y En verano aumentan los traumatismos, sobre todo en gente joven”. “Todos ansiamos la llegada del verano, de las vacaciones, y más después de dos veranos con varias restricciones, pero también hay que tener presente que pueden existir algunos riesgos en lo que respecta a traumatismos y lesiones derivadas de un incremento mayor de la actividad en general con respecto a otras épocas del año, ha agregado.

En este contexto, la especialista de la SERMEF, ha dado a conocer cuáles son las lesiones más comunes en la época estival para prevenirlas y saber cómo tratarlas si ocurren.

ROMPERSE DEDOS DE LOS PIES POR IR CON CHANCLAS O POR IR DESCALZO

Un clásico de los traumatismos en verano es la rotura del quinto dedo del pie, el meñique, como consecuencia de ir descalzos o en chancletas por casa y golpearse con la típica esquina de la mesa o una silla. Si ocurre hay que tener calma y acudir a un

servicio sanitario para valoración aunque en la mayoría de los casos el tratamiento es conservador: llevar calzado amplio, aplicar antiinflamatorios y descanso relativo.

LESIONES MEDULARES POR ZAMBULLIDAS ACTUÁTICAS

El impacto de la cabeza y el peso del cuerpo con una superficie como una roca o el fondo del mar o de la piscina puede producir una fractura o luxación de las vértebras cervicales que provocan una tetraplejía o paraplejía, entre otros problemas.

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.

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 más lesiones a nivel del cuello y no mover la columna. Luego comprobar que puede respirar y si no puede liberar su vía aérea, no trasladarle a un centro sanitario en un vehículo particular y llamar a los servicios de emergencia.

LESIONES POR ACCIDENTES EN VEHÍCULOS

La gente en verano se desplaza mucho más. A más volumen de tráfico, sumado a ciertas circunstancias de cansancio o de consumo de tóxicos como alcohol, puede provocar un aumento de los traumatismos. Las lesiones que pueden derivarse de accidentes en estos vehículos pueden ser variadas, desde una lesión medular, un traumatismo craneoencefálico o incluso traumatismos de diversa consideración en extremidades con fracturas múltiples.

Cuando una persona ve un accidente, y sobre todo si es en la carretera, lo principal es protegerse para que no haya daño secundario: estacionar bien el coche, ponerse los chalecos y los triángulos de emergencia y llamar a los servicios de emergencia que además nos podrán indicar qué acciones hay que seguir.

Es importante comprobar si los implicados han perdido o no la consciencia, y si hemos de sacar a la persona si está atrapada 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. Tapar a la persona para que no se quede fría.... E incluso tal vez iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar si lo precisa.

En los accidentes de coche es muy frecuente sufrir un latigazo cervical. Consiste en la lesión cervical producida por una sucesiva flexión y extensión brusca y excesiva del cuello. El impacto frontal induce la flexión excesiva del cuello y, justo después, la fuerza de reacción causa su total extensión. Además, todo ello se produce muy rápidamente, sin que dé tiempo a que la musculatura ejerza su función protectora.

TRAUMATISMOS EN PISCINAS, HACIENDO DEPORTE....

El running se ha convertido en una práctica deportiva extendida. Es una actividad saludable desde el punto de vista cardiovascular, pero no está exenta de problemas musculoesqueléticos en cadera, rodilla, tobillo y pie. Para aquellos que quieran comenzar a practicarlo, deben saber que hay programas para iniciarse que combinan la marcha y la carrera.

Las palas en la playa es un ejercicio físico intenso y agresivo con múltiples beneficios porque se generan muchos cambios de ritmo y explosividad en corto espacio de tiempo. Aunque pueda ser practicado por diversas personas en diferentes estados físicos, hay que tener en cuenta que a nivel del hombro, codo o tobillo, las lesiones pueden ser frecuentes en personas que no estén habituadas a realizar actividades de media intensidad.

Por otro lado, a pesar de que el medio acuático parece menos inofensivo desde el punto de vista lesiones, no está exento de problemas. Es importante recomendar la natación solo a aquellas personas que tenga una mínima técnica o vayan a adquirirla bajo supervisión.

GOLPES/TRAUMATISMOS EN LAS ROCAS

Respecto a golpes y traumatismos en piscinas, si es un golpe leve con la aplicación de frío y reposo valdría para evitar la tumefacción. Si es un golpe y se hincha pero se tiene movilidad en ciertos casos no haría falta acudir a un centro médico. En esos casos, se puede tomar un antiinflamatorio, poner un poquito de hielo local, vigilando que no te quemes. Es importante también revisar el calzado, sobre todo en zonas de rocas donde están las algas porque te puedes resbalar. Depende de la caída y de cómo se caiga, incluso te puedes quedar parapléjico si tienes mala suerte.

ESGUINCES DE TOBILLO

El esguince es una distensión brusca de los tendones. Es muy típico en la playa cuando se cree que vas a apoyar al bajar el típico muro de acceso, no apoyas, giras el pie, y sobreextensionas el ligamento. Hay que tener en cuenta que existen diferentes grados de esguinces. El cuerpo siempre trata de poner en marcha mecanismos de reparación, por eso se inflama. Si es un esguince, o tan solo una molestia o torcedura, se puede hacer un reposo relativo, poner algo de hielo, y un antiinflamatorio... Pero hay que tener en cuenta que a veces los esguinces pueden parecer banales y pueden ir acompañados de algún problema óseo, como en el quinto metatarsiano, que es el huesillo mas externo del pie.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552