

NOTA DE PRENSA

#Zambullidas2023

LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LESIONES MEDULARES POR UNA MALA ZAMBULLIDA INSISTE EN UN LLAMAMIENTO A LA PRUDENCIA DE LOS BAÑISTAS

- *Con el mensaje en redes #ConCabezaSí, #DeCabezaNo, Cruz Roja y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo se suman este año junto al Hospital Nacional de Paraplégicos, la SERMEF y ASPAYM en la campaña #Zambullidas2023 para prevenir las lesiones medulares, por lo común tetraplejias, por esta causa*
- *Según el último balance de la Dirección Médica del Hospital Nacional de Paraplégicos; de las 8 personas ingresadas por una mala zambullida durante 2022, en 6 casos la lesión sucedió en piscinas, el resto en la playa y en un pantano, casi todos los casos con resultado de tetraplejía*

Madrid, junio de 2023.- Ante la apertura generalizada de las piscinas públicas y privadas y el aumento de actividad acuática en playas, ríos y pantanos, el Hospital Nacional de Paraplégicos, junto con la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la Federación Nacional ASPAYM, Cruz Roja y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo se alían este año para insistir a la sociedad en el mensaje de prudencia como la medida preventiva más eficaz que evite consecuencias indeseables, como una lesión medular.

La campaña, cuyo eslogan este año es “Con cabeza sí, de cabeza no”, tendrá especial protagonismo en redes sociales con los hashtag #Zambullidas2023, #ConCabezaSí y #DeCabezaNo, y mensajes que recuerden a los bañistas la importancia de la observación y la prudencia para prevenir una lesión medular como consecuencia de una inadecuada zambullida.

Material para su difusión

Las entidades que participan en la campaña difundirán estos contenidos en sus redes sociales @SanidadCLM, @HNParaplegicos, @SERMEF_es, @ASPAYMNACIONAL, @RFESS1, @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>

Ingresos por zambullidas

Según datos facilitados del último balance de ingresos por el director médico del Hospital Nacional de Paraplégicos, el Dr. Antonio Juan, «en el año 2022 ingresaron en el hospital 8 personas con lesión medular traumática causada por zambullida. Las ocho personas afectadas fueron hombres, con edades comprendidas entre los 16 y los 47 años, con un promedio de 24,9 años, edad sensiblemente inferior a la de cualquier otro subgrupo de pacientes con lesión medular de causa traumática».

«Los ocho hombres afectados tuvieron lesiones cervicales, en la parte más alta de la columna vertebral», afirma el director médico del HNP, el Dr. Antonio Juan Pastor, quien observa que «el 75% de los pacientes que ingresaron en nuestro centro por esta causa se habían lesionado al zambullirse en una piscina, es decir, en un medio aparentemente controlado».

Las lesiones cervicales son las potencialmente más graves de entre las diferentes lesiones medulares, puesto que las que se producen a la altura de las primeras vértebras cervicales pueden afectar a la respiración, incluso ser causa de muerte. «En aquellas en las que el paciente sobrevive son causa de diferentes grados de tetraplejia, o sea de afectación de la movilidad de brazos y piernas, además de causar disfunciones en la micción y en la defecación (vejiga e intestino neurógenos) y en la actividad sexual. Por tanto, dejan secuelas que afectan muy seriamente al estilo de vida de las personas que sufren este tipo de lesiones. En el caso de lesiones cervicales incompletas, la recuperación esperable es mayor y menores las secuelas, eso sí, tras una larga y dificultosa rehabilitación», explica el Dr. Antonio Juan.

Desde la Federación Nacional ASPAYM, su presidenta Mayte Gallego señala que «año a año vemos cómo estos accidentes de terribles consecuencias se deben no solo a una falta de prudencia, sino a un exceso de confianza». Para Gallego, «los datos de este año así lo corroboran: lo vemos en el perfil de las personas ingresadas; chicos jóvenes que se lesionan

incluso en zonas aparentemente más seguras, como las piscinas frente a los espacios abiertos».

La presidenta de Federación Nacional ASPAYM insiste en que «es importante moderar nuestro entusiasmo» y recuerda las dos precauciones esenciales a la hora de lanzarse al agua para prevenir una lesión medular: «Debemos asegurarnos previamente de la profundidad real y tirarnos siempre con las manos por delante», recalca.

Extremar la precaución

La presidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la Dra. Carolina De Miguel, insta «a toda la población a extremar la precaución en cualquier medio acuático y a seguir dos sencillas pautas para prevenir estas lesiones: conocer la profundidad de la superficie acuática y evitar tirarse de cabeza. Los médicos rehabilitadores, entre muchas otras patologías, tratamos las lesiones medulares, y destacamos que se pueden evitar siendo prudentes. Cuando estamos en estos entornos veraniegos las personas tendemos a estar más relajadas, pero es necesario no bajar la guardia. Diversión y relax con prudencia es posible».

La presidenta de la SERMEF subraya que «en el mar o en el río, cuando el agua está turbia y no se ve el fondo, puede haber una rama o una roca oculta». Destaca también que «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».

«Recomendamos introducirse en el agua de forma tranquila y con cuidado, valiéndose de los bordes del perímetro acuático y evitar riesgos lanzándose al agua de cabeza, de pie estilo palillo o dando volteretas o giros. También es necesario evitar lanzarse desde demasiada altura», afirma la Dra. De Miguel.

Disfrutar respetando las normas

Por su parte, desde la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, su presidenta Isabel García Sanz recomienda consultar al personal encargado de los servicios de socorrismo y leer los avisos de seguridad antes de zambullirse. Insiste en la importancia de «respetar las normas y señalizaciones de las piscinas y las playas para evitar accidentes con consecuencias irreversibles».

Para disfrutar del agua de manera responsable, García hace hincapié en «conocer la profundidad de la zona de baño y evitar las zambullidas en aguas turbias, pues la falta de visibilidad puede ocultar objetos o estructuras subacuáticas peligrosas». Algunas piscinas y playas tienen señalizaciones específicas que indican que lanzarse al agua no está permitido debido a su peligrosidad.



García hace un llamamiento a la prudencia y a tomar conciencia de los riesgos. «En la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo trabajamos para promover la seguridad en los espacios acuáticos; donde la responsabilidad individual de cada persona desempeña un papel crucial para evitar accidentes».

Los profesionales insisten en que 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.

Además, recuerdan que 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.

Por su parte, el doctor Juan Jesús Hernández, del área de Salud de Cruz Roja, insiste en la importancia de «disfrutar del tiempo libre, pero con seguridad». Para ello, recuerda que debemos conocer y tener presente en todo momento la conducta AVA de prevención (advertir el riesgo, valorar los posibles peligros y adoptar una actitud segura): «Siempre es mejor la prevención, porque 'Prevenir es vivir', y esto no implicar reducir el disfrute ni ser negativos. Lo que no se nos puede olvidar es que esa pequeña inversión de tiempo en prevención, en valorar a qué me expongo, evita complicaciones que pueden dar al traste con nuestras vacaciones, y que incluso pueden generar consecuencias para toda la vida, tanto para la persona como para su entorno más cercano», concluye.

Para más información:

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552