

NOTA DE PRENSA

Debido al aumento de la actividad, sobre todo en gente joven

EL VERANO ES LA ÉPOCA EN LA QUE MÁS AUMENTAN LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

- *Las palas en la playa es un ejercicio físico intenso y agresivo que puede provocar lesiones a nivel del hombro, codo o tobillo*
- *Golpes en las rocas, playa y o en la piscina son muy comunes y fuente de lesiones*

Madrid, agosto de 2023.- 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. En verano es cuando más aumentan los traumatismos, sobre todo en gente joven, y es la época en la que más se incrementan las lesiones musculoesqueléticas fruto de una mayor de la actividad física, según datos de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

En este contexto, desde la sociedad científica quieren explicar cuáles son las lesiones más comunes en la época estival con el objetivo de prevenirlas.

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 pueden 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.

LESIONES POR ACCIDENTES EN VEHÍCULOS

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 y/o traumatismos de diversa consideración, traumatismos en extremidades que dan lugar a fracturas múltiples o el frecuente latigazo cervical.

RUNNING, PALAS Y AGUA

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 tengan una mínima técnica o vayan a adquirirla bajo supervisión.

GOLPES/TRAUMATISMOS EN LAS ROCAS

Es también común sufrir golpes y traumatismos en piscinas o con rocas en la playa. 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 quemé. Es importante también revisar el calzado, sobre todo en zonas de rocas donde están las algas para evitar resbalones.

ESGUINCES DE TOBILLO

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

Saúl Vicente 674 23 20 30