

NOTA DE PRENSA

Los médicos rehabilitadores advierten de las lesiones más comunes durante el verano y las vacaciones:

AL LEVANTAR LA MALETA SIEMPRE DOBLAR LAS RODILLAS Y EN LA PISCINA TENER CUIDADO CON LOS RESBALONES

- *El verano es la época del año en la que se produce el pico anual de lesiones musculoesqueléticas.*
- *Caminar largas distancias es habitual al hacer turismo. El uso de un calzado que no sujete bien el pie provoca una alteración de la pisada y sobrecargas que conllevan lesiones.*
- *El transporte de equipaje pesado y voluminoso lleva a un incremento en las incidencias de lesiones musculoesqueléticas, especialmente en la espalda.*
- *Las palas en la playa pueden provocar lesiones a nivel del hombro, codo o tobillo.*
- *Las superficies mojadas de las piscinas y las rocas pueden provocar resbalones y caídas.*
- *La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física quiere concienciar sobre las lesiones musculoesqueléticas más comunes durante la época estival para prevenirlas.*

Madrid, julio de 2024.- El verano invita a disfrutar del aire libre y de las vacaciones, pero también es la época del año en la que se produce el pico anual de lesiones musculoesqueléticas. Actividades cotidianas de vacaciones como hacer turismo, ejercicio al aire libre o manejar equipaje pueden derivar en lesiones. Desde un punto de vista epidemiológico, en los hospitales hay cambios en los ingresos y en la atención por traumatismos a lo largo del año en relación al verano. En verano aumentan los traumatismos y las lesiones musculoesqueléticas, sobre todo en población joven.

En este contexto, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) quiere concienciar a la ciudadanía sobre las lesiones musculoesqueléticas más comunes durante la época estival para prevenirlas. Cabe destacar que la SERMEF

aglutina a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, que es la especialidad médica encargada del diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad.

Desde SERMEF, en concreto, advierten de estas lesiones típicas en verano:

LESIONES MEDULARES POR ZAMBULLIDAS ACUÁTICAS

Las zambullidas en aguas poco profundas o desconocidas son una de las principales causas de lesiones medulares, especialmente durante los meses de verano cuando más personas disfrutan de actividades acuáticas.

Una zambullida mal calculada puede llevar a un impacto violento de la cabeza contra el fondo, causando fracturas cervicales y daños severos a la médula espinal. Las consecuencias pueden incluir parálisis parcial o total, pérdida de la sensibilidad y control motor, y una necesidad de asistencia de por vida.

Para evitar lesiones medulares por zambullida, se deben tomar varias precauciones: conocer la profundidad para evitar el contacto con el fondo; hacer una entrada cauta entrando en el agua con los pies primero; mantener una supervisión adecuada de los niños y adolescentes; y evitar el alcohol porque reduce la capacidad de juicio y aumenta el riesgo de tomar decisiones peligrosas.

Si ocurre una zambullida, no se debe mover al lesionado porque puede agravar la lesión y se debe llamar a los Servicios de Emergencia.

LESIONES EN LOS PIES POR USO DE CALZADO INADECUADO

Caminar largas distancias es habitual al hacer turismo, y aunque parece una actividad segura, el uso de calzado inadecuado puede llevar a lesiones graves. Fascitis plantar, metatarsalgia, tendinitis del Aquiles, tendinopatía de los músculos peroneos y tibial posterior son las lesiones más comunes.

El uso prolongado de zapatos veraniegos con poca sujeción como las chancletas, sandalias de tiras o zapatos con una suela plana genera lesiones en los pies. Es muy común que tras las vacaciones de verano, en septiembre y octubre, aumenten las consultas por este tipo de patologías, que producen un dolor moderado y afectan a la movilidad del pie y la marcha.

Un calzado veraniego que no sujeta bien el pie o con suela muy plana puede causar dolencias de larga duración y en ocasiones muy incapacitantes. En verano se tiende a usar un calzado que no sujeta bien el pie, provocando una alteración de la pisada durante la marcha y sobrecargando las diversas estructuras de los pies. Esto se traduce, muy frecuentemente, en diferentes tipos de lesiones que producen dolor y limitación de la movilidad.

LESIONES DE ESPALDA POR MAL MANEJO DE EQUIPAJE

A medida que las personas se desplazan para disfrutar de vacaciones y escapadas, el aumento en el transporte de equipaje pesado y voluminoso lleva a un incremento en las incidencias de lesiones musculoesqueléticas, especialmente en la espalda.

Para levantar la maleta, siempre se deben doblar las rodillas y mantener la espalda recta mientras se levanta el equipaje. Se debe utilizar la fuerza de las piernas en lugar de la espalda para levantar la carga. Es preferible que las maletas con ruedas puedan ser empujadas en lugar de levantadas, y se debe intentar meter menos peso en su interior y distribuirlo de manera uniforme dentro de las maletas para evitar desequilibrios.

LESIONES POR ACCIDENTES EN VEHÍCULOS

Ante el aumento de los desplazamientos por carretera, es muy importante tener prudencia al volante con el objetivo de que se produzcan menos accidentes, y si estos se producen, minimizar las lesiones.

Las lesiones más habituales por accidente de tráfico son las asociadas al síndrome de latigazo cervical, las lesiones en tórax y abdomen (lesiones en órganos y fracturas costales), quemaduras, lesiones en extremidades que van desde esguinces a fracturas o amputaciones, lesiones medulares y traumatismos craneoencefálicos con daño cerebral sobrevenido en los casos más graves.

En los traumatismos craneoencefálicos las secuelas engloban alteraciones no solo físicas, sino también sensoriales, cognitivas y emocionales. Las secuelas varían según el área del cerebro lesionada y la gravedad del daño. Se pueden producir alteraciones del lenguaje y el habla, problemas de disfagia (dificultad para tragar), alteraciones sensitivas, visuales y motoras.

LESIONES POR EJERCICIO FÍSICO

Durante el verano, con el incremento de las actividades al aire libre como el running, se eleva también la incidencia de lesiones como los esguinces de pie y problemas en cadera, rodilla, tobillo y pie. Estas lesiones afectan a muchas personas, especialmente en contextos recreativos y deportivos propios de la temporada estival.

Las lesiones más frecuentes que podríamos presentar serían, a nivel muscular, contracturas o microrroturas; a nivel tendinoso, tendinitis; y a nivel articular, esguinces normalmente de grado leve.

Las palas en la playa, por ejemplo, pueden provocar lesiones a nivel del hombro, codo o tobillo, en personas que no estén habituadas a realizar actividades de media intensidad. Por otro lado, la natación también puede provocar lesiones y es imprescindible tener una mínima técnica. Para aquellos que quieran comenzar a practicar cualquier actividad que no realicen de forma habitual, deben hacerlo con cuidado y asesoramiento.

GOLPES, TRAUMATISMOS Y CAÍDAS EN LAS ROCAS Y EN PISCINAS

Las actividades veraniegas cerca de piscinas y zonas rocosas son muy populares, pero también presentan riesgos significativos de caídas y lesiones. Las superficies mojadas de las piscinas pueden ser extremadamente resbaladizas, y las rocas pueden provocar peligros adicionales de resbalones.

En piscinas, para prevenir estos accidentes, es esencial mantener las áreas de caminar libres de obstáculos y usar superficies antideslizantes en los bordes de la piscina. También se recomienda caminar en lugar de correr alrededor de la piscina y supervisar constantemente a los niños.

Al caminar por las rocas, es importante usar calzado adecuado con suela de goma gruesa y antideslizante; observar antes de pisar para asegurarse de que la superficie de la roca es estable y que no está cubierta de musgo o mojada.

También es vital mantener el centro de gravedad bajo doblando ligeramente las rodillas y usando los brazos para equilibrarse.

ROTURA DE DEDOS DE LOS PIES POR IR CON CHANCLAS O 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 chanclas por casa y golpearse con la típica esquina de la mesa o una silla.

Si ocurre, hay que mantener la 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 descansar relativamente.

“Teniendo sentido común y un poco de prudencia se pueden evitar muchas situaciones de riesgo que desemboquen en lesiones musculoesqueléticas”, han concluido desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552