

NOTA DE PRENSA

#Zambullidas2025

ALERTAN DEL RIESGO DE LESIÓN MEDULAR POR ZAMBULLIDAS IMPRUDENTES ESTE VERANO CON UN NUEVO LLAMAMIENTO A LA PRUDENCIA DE LOS BAÑISTAS

- *El Hospital Nacional de Paraplégicos, junto con la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la Federación Nacional ASPAYM (Federación de Asociaciones de Lesionados Medulares y Grandes Discapacitados Físicos), Cruz Roja Española y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo vuelven a insistir a la sociedad en el mensaje de prudencia como la medida preventiva más eficaz que evite consecuencias indeseables, como una lesión medular.*
- *Una zambullida imprudente puede cambiar una vida en segundos, coinciden las entidades implicadas. La zona cervical es especialmente vulnerable en este tipo de lesiones medulares. El mensaje a la población: #ConCabezaSí #DeCabezaNo.*

Madrid, junio de 2025.- Ante la apertura generalizada de las piscinas públicas y privadas y el aumento de actividad acuática en playas, ríos y pantanos, en la antesala del verano el Hospital Nacional de Paraplégicos, centro perteneciente al Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, junto con la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la Federación Nacional ASPAYM (Federación de Asociaciones de Lesionados Medulares y Grandes Discapacitados Físicos), Cruz Roja Española y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo vuelven a lanzar una campaña para insistir a la sociedad en el mensaje de prudencia como la medida preventiva más eficaz que evite consecuencias indeseables, como una lesión medular.

Las lesiones en la médula por zambullidas son accidentes graves, pero se pueden evitar. Con información y prudencia es posible disfrutar del agua sin riesgos, recuerdan las organizaciones implicadas.

También advierten que tirarse de cabeza en sitios con poca profundidad o que no se conocen bien es una de las principales causas de este tipo de lesiones, sobre todo en verano. Un mal salto puede hacer que la cabeza golpee el fondo con fuerza, dañando las vértebras del cuello

y la médula espinal. Esto puede provocar parálisis, pérdida de sensibilidad o de movimiento, y necesidad de ayuda para toda la vida.

La campaña, bajo el lema “Con cabeza sí, de cabeza no”, se centrará especialmente en redes sociales con los hashtag #Zambullidas2025, #ConCabezaSí y #DeCabezaNo, y recordará a los bañistas lo importante que es mirar bien antes de tirarse al agua y actuar con prudencia.

Ingresos por zambullidas

Según datos facilitados del último balance de ingresos del Hospital Nacional de Paraplégicos, el año pasado fueron 3 zambullidas, todos varones, de 25, 46 y 55 años procedentes de Alicante, Valladolid y Madrid. Todas las lesiones se han producido a nivel cervical, de ellas dos tetraplejas completas. “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. Alcobendas

Desde la Federación Nacional ASPAYM, su presidenta Mayte Gallego señala que “los datos de este año demuestran la importancia de estas campañas de prevención y sensibilización”. Atendiendo además al perfil de las personas accidentadas, la presidenta reitera lo crucial que resulta “no excederse en las confianzas a la hora de zambullirse, sobre todo cuando no se conoce el fondo», y ser prudentes «lanzándonos siempre con las manos por delante”.

Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la Dra. Helena Bascuñana, subraya que “las lesiones medulares por zambullida representan una causa significativa de discapacidades permanentes que podrían prevenirse. Ocurren cuando hay un daño en la médula espinal, el cual puede resultar en pérdida de movilidad y función en partes del cuerpo controladas por la médula afectada”.

“La diversión en el agua no debe hacernos bajar la guardia”, advierte el presidente de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS), Samuel Gómez. Playas, piscinas, ríos y cualquier espacio acuático son lugares de disfrute, pero también “de riesgo si no actuamos con responsabilidad”.

Desde la RFESS recuerdan la importancia de respetar las normas de seguridad, seguir siempre las indicaciones de prevención de los socorristas y evitar conductas imprudentes como lanzarse desde zonas rocosas o acantilados. “Disfrutemos, pero hagámoslo con cabeza”, 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. Llevar este lema a la práctica implica ser prudente, y tener presente que las consecuencias pueden afectar de por vida, tanto a la persona como a su entorno cercano”, dice el Dr. Hernández. Además, recuerda que la prevención empieza en 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, pero con cabeza, porque la diversión no está reñida con la prevención”, concluye.

Prevención y precaución: pautas a seguir

Por todo ello, llaman a seguir estas cinco precauciones para evitar lesiones medulares por zambullida:

- 1. Conocer la profundidad.** Nunca hay que zambullirse en aguas de las que no conoce la profundidad. Siempre se debe asegurar de que el agua sea lo suficientemente profunda para evitar el contacto con el fondo.
- 2. Hacer una entrada cauta.** Ingresar al agua con los pies primero la primera vez. Esto permitirá 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 alcohol.** El consumo de alcohol reduce la capacidad de juicio y aumenta el riesgo de tomar decisiones peligrosas.
- 5. Señalización y Educación.** En piscinas y zonas de agua públicos, asegurarse de que haya señalización clara sobre las áreas seguras para zambullirse y educar a todos los participantes sobre los riesgos.

Qué hacer en caso de accidente

En caso de una lesión por zambullida es crucial actuar rápidamente y:

- **No Mover al Lesionado:** La movilización incorrecta puede agravar la lesión. Mantenga a la persona quieta y en la posición en que fue encontrada.
- **Llamar a los Servicios de Emergencia:** Solicite ayuda médica de inmediato.
- **Mantener la Calma:** Asegure 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, @RFESS1, @CruzRojEsp

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

Mónica Sánchez 617 359 128

Docor Comunicación 94 423 48 25