

## **NOTA DE PRENSA**

**Verano y actividad física intensa, la SERMEF advierte:**

### **EN VERANO AUMENTAN LAS LESIONES EN DEPORTISTAS OCASIONALES**

- *El verano es la época del año en la que se produce el pico anual de lesiones musculoesqueléticas.*
- *Las caminatas largas durante el turismo con calzado inadecuado pueden provocar fascitis plantar, tendinitis o metatarsalgia.*
- *Las palas en la playa pueden provocar lesiones en hombros, codos o tobillos*
- *La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física hace un llamamiento a la prevención y al ejercicio responsable durante las vacaciones.*
- *SERMEF recuerda la importancia de calentar, estirar y adaptar la actividad física si llevas tiempo sin moverte.*

**Madrid, julio de 2025.-** La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) alerta del incremento de lesiones musculoesqueléticas durante el verano, especialmente entre personas que no practican ejercicio habitualmente y deciden iniciar actividades físicas de intensidad moderada o alta sin preparación previa.

El verano es la época del año con mayor número de lesiones de este tipo. Las vacaciones, el buen tiempo y el tiempo libre animan a muchas personas a hacer deporte o a realizar actividades físicas como marchas por el monte, ejercicios acuáticos, palas en la playa o largas caminatas turísticas. Pero si no se está entrenado, estas prácticas pueden derivar en contracturas, roturas musculares, tendinitis o incluso traumatismos de mayor gravedad que duren todo el año.

En este contexto, la Sociedad que 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, hace un llamamiento a la prevención y al ejercicio responsable durante las vacaciones.

"El perfil más habitual es el del deportista ocasional", explican desde SERMEF. "Personas que, tras meses de vida sedentaria o con poca actividad física, aprovechan el verano para 'ponerse en forma' de manera repentina, sin calentar, sin estirar y sin preparación, lo que dispara el riesgo de lesiones".

### **Lesiones frecuentes por actividad física esporádica**

- Marchas por el monte o senderismo prolongado pueden provocar sobrecargas musculares, tendinitis o esguinces, especialmente en personas que no caminan largas distancias habitualmente.
- Ejercicios en la playa como las palas aumentan la probabilidad de sufrir lesiones en el hombro, el codo o el tobillo, debido a movimientos repetitivos sin entrenamiento previo.
- El calzado veraniego inadecuado —como chancletas, sandalias sin sujeción o calzado plano— favorece lesiones en los pies, como fascitis plantar, metatarsalgia, tendinitis del Aquiles o tendinopatías en los músculos peroneos y tibial posterior.

“Caminar largas distancias durante el turismo urbano parece una actividad inofensiva, pero cuando se realiza con un calzado que no sujeta bien el pie, puede producir alteraciones en la pisada y sobrecargas que derivan en lesiones dolorosas. Estas patologías aumentan significativamente las consultas en septiembre y octubre”, señalan desde SERMEF.

### **Recomendaciones de los especialistas**

Desde SERMEF se insiste en la importancia de realizar cualquier actividad física pero con sentido común y con la preparación adecuada, especialmente si no se practica deporte de forma regular. Los especialistas aconsejan:

- Calentar antes de iniciar cualquier ejercicio.
- Estirar después de finalizar la actividad.
- Empezar de forma progresiva y aumentar la intensidad poco a poco.
- Usar ropa y calzado adecuados.
- Hidratarse adecuadamente
- Consultar con un profesional si se desea comenzar un nuevo deporte o rutina de ejercicio.

“El verano puede ser una gran oportunidad para moverse más, pero también un momento de riesgo si no se hace con precaución. Las lesiones musculoesqueléticas pueden condicionar el resto del año si no se tratan adecuadamente”, concluyen desde la Sociedad.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**

**Marcelo Curto 661 41 46 96**