

Los fisioterapeutas madrileños recomiendan evitar las zambullidas en ríos, pantanos y piscinas, una de las principales causas de lesión medular

- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) subraya la importancia de realizar una adaptación progresiva a las actividades que más se llevan a cabo en verano para evitar posibles lesiones
- En España se producen cada año entre 800 y 1.000 lesiones medulares al año, de las cuales, el 4% están derivadas de este tipo de prácticas realizadas de forma incorrecta

(Madrid, 8 de julio de 2020). – Los fisioterapeutas madrileños advierten de los **peligros de las zambullidas en playas, piscinas** o zonas de aguas desconocidas como ríos y pantanos, pues son, junto a las caídas y los accidentes de tráfico, **una de las principales causas de lesiones medulares**.

Es una de las recomendaciones que hace el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)** ante la llegada de uno de los veranos más atípicos de las últimas décadas, en el que, como consecuencia de la pandemia del coronavirus, se optará fundamentalmente por el turismo de interior y rural.

Así, los fisioterapeutas aconsejan **no tirarse al agua en zonas en las que se desconozca su profundidad o que haya podido variar**, así como la visibilidad de la misma. “En los ríos y los pantanos el nivel del agua puede variar de un día para otro, por lo que es fundamental que comprobemos la profundidad de los mismos y que nos metamos en el agua con cuidado y de forma progresiva”, explica el vicedecano de la Institución colegial, **Pablo Herrera**, al tiempo que recuerda que “en España se producen entre 800 y 1.000 lesiones medulares al año, de las cuales, cerca del 4% son por este motivo”.

Además, es importante, a la hora de saltar a al agua, hacerlo con los brazos extendidos para que queden protegidos la cabeza y el cuello y **comenzar a nadar de forma progresiva**, aumentando el tiempo y el ritmo día tras día.

En este sentido, los fisioterapeutas recuerdan también la **importancia de ir adaptando el ritmo progresivamente en cualquier tipo de actividad**, especialmente en las repetitivas. “Si nos decantamos por la montaña y queremos hacer actividades tipo marcha o ciclismo, tenemos que evitar empezar con distancias muy largas el primer día

e ir avanzando poco a poco de menos a más. De esta forma iremos adaptando gradualmente el cuerpo y evitaremos lesiones por sobreesfuerzo”.

Para evitar que este sobreesfuerzo produzca lesiones como esguinces o luxaciones, el CPFCM recomienda, además de la adaptación progresiva, **realizar ejercicios de control motor**, juegos de equilibrios, movimientos de cuello suaves o círculos de hombros, entre otros. “Se trata de ejercicios muy sencillos y actividades de conciencia corporal que podemos hacer en el día a día, que no necesitan mucho tiempo y que pueden ayudarnos a evitar lesiones por sobreesfuerzo” indica Herrera.

Descanso en los viajes en coche

Ante el aumento del número de desplazamientos en coche que se espera este verano, el CPFCM recomienda, además de seguir siempre los consejos de la DGT, **hacer pausas cada poco tiempo, especialmente si no se tiene aire acondicionado, y convertirlas en pausas activas.**

“Desde la ergonomía, hablaríamos de pausas activas siempre que las aprovechemos para hacer ejercicios de movilización suave y estiramientos que nos ayuden a relajar la musculatura después de haber pasado tanto tiempo en la misma posición en el coche”, señala Herrera.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 10.900 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Contacto para prensa:

Beatriz Chércoles, 600 512 984 bchercoles@ilunion.com

Lucía Mateo, 600 502 877 lmateo@ilunion.com