

NOTA DE PRENSA

#Zambullidas2024

LLAMAMIENTO A LA PRUDENCIA DE LOS BAÑISTAS ANTE LESIONES MEDULARES POR UNA MALA ZAMBULLIDA

- *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 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*
- *Lanzan un verano más la campaña “Con cabeza sí, de cabeza no” para prevenir las lesiones medulares, por lo común tetraplejias, por esta causa*
- *Según el último balance de la Dirección Médica del Hospital Nacional de Paraplégicos el año pasado hubo 7 ingresos por una mala zambullida con resultado de tetraplejia, todos varones de entre 15 y 44 años y media de 32 años.*

Madrid, junio de 2024.- Ante la apertura generalizada de las piscinas públicas y privadas y el aumento de actividad acuática en playas, ríos y pantanos, 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 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 medulares por zambullidas son eventos trágicos pero prevenibles. Con educación, precaución y respeto por el entorno acuático, podemos disfrutar de actividades recreativas seguras y evitar consecuencias devastadoras, destacan las diferentes entidades.

Además, subrayan que las zambullidas en agua 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.

La campaña, cuyo eslogan es “Con cabeza sí, de cabeza no”, tendrá especial protagonismo en redes sociales con los hashtag #Zambullidas2024, #ConCabezaSí y #DeCabezaNo, y mensajes que recuerden a los bañistas la importancia de la observación y la prudencia para prevenir una lesión medular como consecuencia de una inadecuada zambullida.

INGRESOS POR ZAMBULLIDAS

Según datos facilitados del último balance de ingresos por la directora médica del Hospital Nacional de Paraplégicos, Mónica Alcobendas, el año pasado fueron 7 zambullidas, todos varones, todas lesiones de C4 a C6, 4 de ellas completas motoras, edad con rango de 15-44 y media de 32 años. “Se trata de lesiones medulares severas con gran repercusión funcional que ocurren en personas jóvenes y que podrían haberse evitado. Por ello es de vital importancia la concienciación siendo básicas las campañas de prevención porque la mejor lesión medular es la que no se produce”, afirma 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”.

PRUDENCIA Y CONOCIMIENTO DE LAS NORMAS

Desde la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, Francisco Cano Noguera, director de Prevención y Seguridad, hace un llamamiento a la prudencia y conciencia de los riesgos, donde “la responsabilidad individual de cada persona desempeña un papel crucial para evitar accidentes”, para lo que insiste en consultar al personal de socorrismo y “respetar las normas y señalizaciones en piscinas y playas para evitar accidentes con consecuencias irreversibles”, la necesidad de conocer la profundidad del agua y evitar zambullidas en aguas turbias que puedan ocultar objetos o estructuras subacuáticas peligrosas, así como evitar saltos desde zonas rocosas o acantilados, que además suelen tener la prohibición expresa de estas acciones.

Por su parte, Juan Jesús Hernández, médico del área de Salud de Cruz Roja, recuerda que es de vital importancia valorar los riesgos antes de realizar una actividad que puede conllevar peligro y lesiones muy graves, como es una zambullida, y alude a uno de los lemas que han sido muy usados por Cruz Roja, “Quiérete mucho”. Esto implicar ser prudente, pensar en las posibles consecuencias que para ti o para tu entorno puede tener un accidente de este tipo, y que se eduque a los niños y niñas de la casa para ser proactivos en estas medidas de prevención. “Disfrutar, sí, pero con seguridad”.

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, las entidades señalan que 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, @CruzRojaEsp

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>