

ANTES DE ZAMBULLIRTE... ¡USA LA CABEZA!

Bajo el eslogan *Antes de zambullirte... ¡usa la cabeza!*, la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital Universitario Cruces participa en la campaña informativa destinada a la prevención de lesiones medulares como consecuencia de zambullidas.

Como cada año, desde la Unidad se recuerda a los bañistas la necesidad de una actitud de prudencia a la hora de lanzarse a una piscina, en el río o en el mar, ya que una mala zambullida puede tener consecuencias tan negativas como una lesión medular.

Cada año al menos dos pacientes ingresan en la Unidad por causa de zambullidas durante los meses de verano (junio, julio y agosto). Todas han sido lesiones cervicales: tetraplejias completas e incompletas. Suponen el 5% del total de las lesiones medulares. No debemos olvidar las lesiones producidas en los surfistas al dejarse caer de la tabla.

En cuanto al perfil de los pacientes que sufren este tipo de lesiones, entre el 80-90% tiene entre 15 y 25 años, y cuatro de cada cinco son varones. Casi todos presentan una luxación o fractura a nivel de las vértebras del cuello.

El mecanismo es tan simple como un impacto muy fuerte en la cabeza que comprime la columna cervical y produce una lesión en la médula espinal, con el resultado de una tetraplejia, es decir, dejando sin movilidad a brazos y piernas.

La principal razón de la lesión medular por zambullida es que algunos bañistas no tienen conciencia del peligro que puede suponer sumergirse en el agua de forma inadecuada. Según profesionales de la Unidad, seguir unas normas de sentido común y una mayor concienciación ciudadana de los peligros que suponen las zambullidas puede prevenir este tipo de accidentes.

RECOMENDACIONES:

DONDE ZAMBULLIRSE

- Recordar a los bañistas la necesidad de tener una actitud de prudencia a la hora de lanzarse a una piscina, en el río o en el mar, ya que una mala zambullida puede tener consecuencias tan negativas como una lesión medular.
- Es una temeridad tirarse de cabeza en un paraje desconocido, en lugar de sumergirse lentamente y con precaución.
- Es fundamental conocer la profundidad sobre todo en relación con la altura desde la que uno se sumerge. Por norma general deberá tener más de 1,5 metros de profundidad y si el bañista se lanza desde una mayor altura, la profundidad también tiene que ser mayor.
- Si el agua está turbia y no hay visibilidad conviene inspeccionar previamente la zona para comprobar su profundidad y que no haya elementos sumergidos como rocas, árboles u otros objetos contra los que se puede impactar.
- En lugares naturales como ríos, lagos, mar o embalses los niveles del agua pueden variar de un día para otro por las mareas, aperturas o cierres de compuertas, por lo que es conveniente comprobar siempre la profundidad.
- Otra de las recomendaciones es no saltar de cabeza desde demasiada altura ya que una mala técnica de entrada puede causar lesiones tan solo golpeándose con el agua.

COMO ZAMBULLIRSE

- El bañista debe evitar tirarse de cabeza. Pero si se va a zambullir así, tiene que hacerlo con los brazos situados en prolongación del cuerpo, protegiendo el cuello y la cabeza.

QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

- Ante la necesidad de la recogida y manipulación de la víctima, es muy importante inmovilizar el cuello, evitar movimientos de la columna y avisar a los servicios sanitarios para que realice el traslado, pues no se debe trasladar al lesionado en un vehículo utilitario.

HAY QUE EMPLEAR EL SENTIDO COMÚN Y NO TIRARSE DE CABEZA AL AGUA CUANDO SE DESCONOCE EL LUGAR DONDE NOS VAMOS A BAÑAR, YA SEA UNA PISCINA, UN RÍO, UN PANTANO O UNA PLAYA, CUANDO LA MAREA ESTÁ BAJA.

SUMERGIRSE LENTAMENTE Y CON PRECAUCIÓN EN EL AGUA ES LA PRINCIPAL RECOMENDACIÓN

RECUERDA:

LA LESIÓN MEDULAR TIENE UNAS CONSECUENCIAS GRAVES Y PERMANENTES
LAS LESIONES MEDULARES POR ZAMBULLIDA PUEDE EVITARSE TOMANDO UNAS MÍNIMAS PRECAUCIONES

UNIDAD DE LESIONADOS MEDULARES
HOSPITAL UNIVERSITARIO CRUCES