Nota informativa

Realiza una serie de recomendaciones para evitar lesiones en las vacaciones estivales

El Consejo de Fisioterapeutas advierte del peligro de las zambullidas en playas y piscinas

- **Durante la época estival, aumenta el número de lesiones graves a nivel medular y de columna vertebral, así como los traumatismos craneoencefálicos, que en ocasiones pueden provocar la muerte**

(Madrid, 5 de julio de 2011)-. **El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE)** ha advertido hoy, con respecto a los baños en playas y piscinas durante la época estival, del peligro de las zambullidas, una "práctica" que es necesario realizar con "precaución", ya que puede provocar lesiones graves a nivel medular y de columna vertebral, así como Traumatismo Cráneo Encefálico (TCE), que, en ocasiones, puede provocar la muerte.

Por ello, los fisioterapeutas recomiendan no realizar este tipo de actividad sin tener la certeza de que la profundidad y el tipo de fondo tienen las garantías de seguridad necesarias.

Ante la llegada de las vacaciones estivales, el CGCFE quiere enviar a la población una serie de consejos para prevenir la aparición de disfunciones o lesiones que permitan disfrutar con menores garantías, desde el punto de vista de la salud, de las esperadas vacaciones.

En este sentido, el Consejo recomienda que la ropa y el calzado que se adquiera con motivo del período de descanso sea adecuado a la actividad física que se pretendan realizar, ya que con la llegada de las vacaciones se dispone de mayor tiempo libre, que se suele emplear en actividades de ocio y deportivas.

Respecto al viaje hacia el destino escogido para las vacaciones, en caso de realizar el trayecto en automóvil o motocicleta, se recomienda parar cada dos horas y efectuar ejercicios de estiramientos fundamentalmente de cuello, espalda y piernas. En caso de efectuar el viaje en tren o avión, el CGCFE aconseja levantarse y efectuar ejercicios de estiramientos, cada media hora.

Asimismo, durante el período en que se encuentren sentados, se recomienda hacerlo con la postura adecuada y efectuar movimiento de flexión-extensión y rotaciones de tobillo para favorecer la circulación.

Una vez en el lugar de vacaciones, es fundamental elegir la actividad física acorde con la preparación de cada persona, evitando practicarla en horas de máximo calor, guardar el debido reposo tras las comidas, no efectuarla tras la

ingesta de bebidas alcohólicas y empezarlas de forma paulatina. Además, se recomienda una buena alimentación e hidratación y un descanso adecuado.

Con respecto al descanso, los fisioterapeutas aconsejan que en la medida de lo posible se procure que los colchones y almohadas posean las características adecuadas a la anatomía personal y se asemejen a las que se utilizan el resto del año.

El Consejo pretende, con estas normas básicas, que las vacaciones sean aprovechadas al máximo para una recuperación psíquica y física, y evitar así que se generen situaciones que provoquen el efecto contrario, como es la aparición de disfunciones y lesiones innecesarias.

CGCFE

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a los más de 40.000 fisioterapeutas que, en España, trabajan con el objetivo común de favorecer la salud de los ciudadanos. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

Los fisioterapeutas son profesionales sanitarios, según lo previsto en la legislación vigente, acreditados con el grado universitario en Fisioterapia, impartido en 43 universidades españolas y poseedores de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.

Tema: El Consejo de Fisioterapeutas advierte del peligro de las zambullidas en playas y piscinas

Contacto:
Cristina Díaz: 91 545 01 44 // 617 43 38 95 cdiaz@servimedia.net