Nota de Prensa

¿HACES UN VIAJE LARGO PARA INICIAR TUS VACACIONES? ESTOS CONSEJOS TE VAN A VENIR BIEN PARA EL CUIDADO DE TU COLUMNA

- **Hacer pausas frecuentes para estirar y caminar, mantener la espalda bien apoyada en el respaldo, con rodillas y caderas en ángulo recto y evitar llevar cruzadas las piernas mucho tiempo, consejos básicos.**

- **También es recomendable realizar ejercicios de movilidad los días previos y utilizar un cojín u otro soporte lumbar similar, especialmente en personas con antecedentes de dolor lumbar o cervical.**

- **La Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) recuerda además que cada año se registran en España entre 500 y 1.000 nuevos casos de lesión medular.**

- **Estas lesiones se incrementan en vacaciones, asociadas a los accidentes de tráfico, por lo que se unen a las autoridades a la hora de extrema precaución en el volante.**

-1 de agosto de 2025. Se estima que unos cuatro millones de españoles viajarán a principios de agosto, la mayoría de ellos como inicio de sus vacaciones de verano, y desde la **Sociedad Española de la Columna Vertebral, GEER,** sociedad científica que agrupa a médicos y cirujanos especialistas en el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades de la columna vertebral en España, se quiere ofrecer a la población algunas recomendaciones básicas para el cuidado de la salud de su columna durante los trayectos de larga duración.

Así, en la preparación del viaje, los expertos del GEER recomiendan cuidar la postura a la hora de hacer la maleta. Si el viaje es largo, la maleta o maletas suelen ser grandes, por lo que prepararla suele ocupar bastante tiempo, y es importante hacerlas a una altura adecuada, de modo que se evite una flexión de tronco excesiva, que pueda provocar dolores lumbares. A la hora de bajarlas, sobre todo cuando son pesadas, hay que evitar cogerlas con una sola mano cargando todo el peso sobre un lado del cuerpo. Asimismo, justo antes de viajar, los especialistas recomiendan realizar algunos de ejercicios de movilidad previos, sobre todo las personas con antecedentes de dolor lumbar o cervical.

Durante el viaje, para estas personas puede ser también de utilidad utilizar un soporte lumbar (un cojín o una toalla colocada en forma de rulo también puede valer), pero sobre todo lo más importante es adoptar una buena postura. Especialmente en viajes largos, la tendencia es a ir deslizando la zona baja de la espalda hacia la parte delantera del asiento, colocándola en una posición inclinada que no es aconsejable. Por el contrario, la posición recomendada es la de la espalda bien apoyada en el respaldo, con rodillas y caderas en ángulo recto. Por tanto, la típica posición de las rodillas por encima de las caderas, con la que se asocia la comodidad, tampoco es recomendable.

Si se viaja en avión y en tren, para trayectos de más de dos horas lo recomendable es levantarse cuando esté permitido, caminar por el pasillo, hacer rotaciones de tobillos y estiramientos suaves. Asimismo, en el asiento o de pie es conveniente realizar algunas flexiones suaves del cuello y hombros, rotación de tronco (si el espacio lo permite), estiramiento de isquiotibiales y gemelos y elevaciones de talones y puntas para activar circulación. Si se viaja en coche, hay que olvidarse de que lo mejor es llegar rápido. Lo mejor es siempre llegar bien. De modo que "hacer del tirón" todo el trayecto no es buena idea. Realizar pausas frecuentes es necesario para la atención en el volante y también para la columna.

Otro consejo que es general y al tiempo específico para la columna es evitar las comidas muy pesadas antes o durante el viaje, pues pueden producir inflamación o molestias abdominales, que pueden alterar la postura. Asimismo, es recomendable beber agua con regularidad, pues la deshidratación puede aumentar la sensación de rigidez muscular. En muchos aeropuertos ya se pueden rellenar las botellas de agua después del control de seguridad.

Al llegar al destino, lo mejor es caminar unos minutos y hacer estiramientos suaves. Las recomendaciones que se han dado para hacer las maletas sirven también para deshacer las maletas. En caso de dolor de espalda, hay que evitar quedarse tumbado mucho tiempo durante el primer día. El mantenimiento suave es mejor que el reposo absoluto.

Lo que debe evitarse	**Lo que es recomendable hacer**
-Hacer las maletas flexionando excesivamente el tronco	-Colocar la maleta a una altura adecuada mientras se prepara
-Hacer "del tirón" todo el viaje en coche	-Hacer pausas frecuentes durante el viaje
-Mantenerse sentado todo el viaje	-Levantarse y caminar por el pasillo
-Deslizarse en el asiento y colocar las rodillas por encima de las caderas	-Mantener la espalda bien apoyada y la cadera en ángulo recto con la rodilla
-Comidas abundantes antes o durante el viaje y deshidratación	-Beber agua con regularidad y evitar digestiones pesadas
-Mochilas en un solo hombro y maletas tiradas con una sola mano	-Mochilas bien ajustadas y maletas con ruedas y asas extensibles
-Quedarse demasiado tiempo tumbado el día de la llegada al destino	-Incluso con dolor de espalda, es preferible un ejercicio suave

Ojo con las lesiones medulares: atención en el volante y precaución en la piscina

Y, sobre todo, con motivo de los desplazamientos en coche, los expertos del GEER se unen a las autoridades sanitarias para pedir mucha precaución al volante. En este sentido, recuerdan que **cada año se registran en España entre 500 y 1.000 casos nuevos de lesión medular** y que estas lesiones son más frecuentes en verano, asociadas sobre todo a los accidentes de tráfico y también a imprudencias en las prácticas deportivas, con una incidencia cada vez mayor en personas jóvenes. Así, según los datos del centro de referencia nacional -Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo-, el mayor número de lesiones ocurre **entre las edades de 16 y 30 años.** De hecho, aproximadamente el 80 por ciento de estas lesiones se dan en el grupo de 16 a 45 años de edad.

La *Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia de 2022* del INE mostraba que casi 150.000 personas viven con este problema en centros y residencias. Se trata de un dato que prácticamente se ha quintuplicado con respecto al de hace una década y que podría revertirse notablemente si se tiene en cuenta que muchos accidentes de tráfico y lesiones en playas y piscina son muy evitables.

Sobre la Sociedad Española de Columna

La Sociedad Española de Columna Vertebral es la sociedad científica que agrupa a médicos y cirujanos especialistas en el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades de la columna vertebral en España. Entre sus objetivos está el intercambio de conocimientos entre profesionales y el acceso a información científica, y acercar a los ciudadanos el conocimiento de las enfermedades relacionadas con la columna vertebral.

Para más información y entrevistas:
Gabinete de prensa Sociedad Española de Columna Vertebral.
Marta Franco 655 670 508- mfranco@euromediagrupo.es