-La Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) alerta sobre los riesgos para la espalda durante el verano y ofrece recomendaciones clave para prevenir lesiones -

¿POR QUÉ EL VERANO ES TAN PROPENSO PARA LOS DOLORES LUMBARES? ESTOS CONSEJOS DE LOS ESPECIALISTAS TE AYUDARÁN A PREVENIR PROBLEMAS EN LA COLUMNA

Los cambios de temperatura bruscos, el incremento abrupto de la actividad física y las alteraciones en la rutina del descanso pueden desencadenar molestias musculares, contracturas o incluso lesiones más graves.

-Madrid, 11 de agosto de 2025. – La llegada del verano implica un cambio significativo en las rutinas y hábitos, que aumenta el riesgo de sufrir molestias y lesiones en la espalda. Las altas temperaturas, el aumento abrupto y poco progresivo de la actividad física, los viajes prolongados, las alteraciones en la rutina del descanso, los deportes sobre superficies inestables y las sobrecargas de peso en el transporte de equipaje pueden desencadenar molestias musculares, contracturas o incluso lesiones más graves.

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 ofrecen las siguientes recomendaciones para cuidar la salud de la espalda durante el verano:

1. Cambios de temperatura: un enemigo silencioso
El uso excesivo de aire acondicionado o la exposición prolongada a corrientes frías pueden provocar contracturas musculares, especialmente en el cuello y la zona lumbar. Se recomienda mantener una temperatura ambiental moderada (nunca por debajo de los 22 grados) y evitar cambios térmicos bruscos.

2. Ojo al entrar en el agua, si está muy fría
Del mismo modo que hay que evitar los cambios bruscos de temperatura relacionados con los aires acondicionados, hay que evitar los relacionados con el baño, sobre todo en playas con el agua muy fría, como las del Atlántico. Mejor ingresar en el agua poco a poco para evitar contracturas.

3. Actividad física: con entusiasmo, pero de forma gradual y progresiva
Es habitual que en vacaciones se retome la actividad física con entusiasmo, lo que puede llevar a un incremento abrupto de la misma, sin la adecuada preparación previa. Es preferible realizar una progresión gradual de la actividad deportiva y comenzar cada sesión con

calentamiento y estiramientos adecuados, para evitar sobrecargas y lesiones musculares o articulares.

4. Actividades acuáticas: beneficiosas, pero con precaución
La natación y los deportes acuáticos favorecen la movilidad y el fortalecimiento muscular, pero deben realizarse también con precaución y de forma progresiva. Los estilos de crol y espalda son particularmente beneficiosos para la columna.

5. Transporte de equipaje: una fuente infravalorada de lesiones
El arrastre o levantamiento inadecuado de maletas y mochilas es causa común de lumbalgias. Se recomienda usar equipaje con ruedas, no cargar peso unilateralmente, y evitar giros de tronco al levantar el peso. Hay que hacer y deshacer las maletas a una altura adecuada, evitando una flexión excesiva del tronco.

6. Superficies inestables: precaución con los deportes en la playa
Correr, dar paseos muy largos o practicar deportes sobre la arena puede afectar la estabilidad lumbar y sobrecargar las articulaciones. El GEER sugiere el uso de calzado adecuado, evitar impactos repetidos y adaptar la intensidad de la actividad al terreno.

7. Descanso en camas distintas: atención al sueño y la postura
Dormir en colchones de menor calidad puede agravar problemas ya existentes o generar molestias. Se aconseja mantener una postura adecuada y usar almohadas que alineen correctamente la columna.

8. Pausas y accesorios ergonómicos para los viajes largos
En los trayectos largos, es recomendable viajar con accesorios ergonómicos y recordar que la posición recomendada es la de la espalda bien apoyada en el respaldo, con rodillas y caderas en ángulo recto, pues la tendencia la de ir deslizando la zona baja de la espalda hacia la parte delantera del asiento, colocándola en una posición inclinada que no es en aconsejable. Asimismo, en cualquier tipo de transporte es recomendable hacer pausas para estirar: en avión y tren, levantándose para caminar por el pasillo cuando esté permitido; y en coche, parando al menos cada dos horas.

9. **Malas posturas en la playa.**
Hay que evitar las posturas malas a la hora de tumbarnos en la playa. Si es en una silla, siempre con respaldo. Y si es en una toalla sobre la arena, hay que intentar siempre tener un apoyo cervical y que la columna mantenga tanto su curva cervical como su curva lumbar fisiológica.

10. A la hora de leer en la playa: libro, ebook o table a la altura de los ojos
Otro consejo de interés en la playa es elevar el libro, ebook o tablet a la altura de los ojos y evitar sostenerlo con los brazos extendidos mucho tiempo. Para una lectura concentrada, relajante y al mismo tiempo saludable, lo más idóneo es utilizar una tumbona reclinable: **i**dealmente con respaldo regulable, y mantener la espalda semiincorporada (45–60°)**.** Si se ha olvidado la silla o se la hemos dejado a otra persona, y decidimos leer boca abajo, es mejor hacerlo brevemente, cambiar de lado frecuentemente, y evitando mantener la cabeza girada fija. Si se lee bocarriba, es mejor que la cabeza descanse sobre una toalla enrollada o almohada de playa y hay que evitar levantarla para mirar el libro, pues eso supone forzar la

flexión del cuello**.** Es recomendable igualmente mantener las piernas ligeramente flexionadas.

Conclusión

En definitiva, los expertos de la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) quieren recordar a la población, tanto a quienes ya padecen alguna dolencia como a quienes gozan de buena salud, que la relajación y el descanso no deben ser sinónimo de descuido postural, pues precisamente con la llegada del verano y el cambio de rutinas muchas personas experimentan molestias o incluso dolores en la columna vertebral que están provocados por estos nuevos hábitos veraniegos.

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