

NOTA DE PRENSA

5 de septiembre, Día Internacional de la Lesión Medular

LA LESIÓN MEDULAR DISMINUYE NUEVE AÑOS LA ESPERANZA DE VIDA EN LOS ESPAÑOLES MAYORES DE 65 AÑOS

- La esperanza de vida de los lesionados medulares se reduce de 83,7 a 74,4 años y, en los mayores de 65, la supervivencia media tras la lesión es de 5,5 años
- Su causa principal son las caídas a nivel de suelo, que son muy frecuentes en este segmento de población, sobre todo entre los varones
- El 30% de los mayores de 65 años y el 50% de los mayores de 80 años, se caen al menos una vez al año
- Mantenerse activo, combatiendo el deterioro de la capacidad funcional, y evitar obstáculos en el hogar, claves para evitar las caídas y las consiguientes lesiones medulares a estas edades
- Aunque las caídas asociadas al envejecimiento son un factor de riesgo importante, el 80% de estas lesiones se produce entre los 16 y 45 años por accidentes de tráfico, caídas desde altura o enfermedades neurológicas degenerativas

Madrid, 3 de septiembre de 2025.- La lesión medular disminuye en más de 9 años la esperanza de vida de la población española mayor de 65 años y, sobre todo, entre los varones. Es la conclusión de un estudio del Hospital Nacional de Parapléjicos (HNP) de Toledo realizado sobre una muestra de 572 pacientes, presentado en el 39º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER), celebrado recientemente en Madrid. El estudio muestra de forma inequívoca **que sufrir una lesión medular altera sustancialmente la esperanza de vida**. Mientras que, para la población general, la esperanzada de vida supera los 83,7 años, **para los lesionados medulares se reduce a los 74,4**. En los mayores de 65 años, la supervivencia media entre que se produce la lesión y sucede el fallecimiento se sitúa en 5,5 años.

Además, en la muestra analizada por los especialistas del HNP, las caídas fueron el mecanismo de lesión más frecuente (68%), el nivel más afectado fue el cervical (69,2%) y el 39,3% sufrió un traumatismo craneoencefálico asociado a la lesión. El 51% de los pacientes requirieron traqueotomía y el 27,9% necesitó ventilación mecánica al alta. Los factores asociados a un fallecimiento precoz fueron la edad en el momento de la lesión, la localización cervical y la necesidad de ventilación mecánica. La mortalidad intrahospitalaria fue del 11,4%.

“El estudio buscaba ir un poco más allá y profundizar en las causas de esa disminución de la esperanza de vida”, explica el Dr. Joint H. Guimbard, coordinador del trabajo. “De los factores asociados que encontramos, el que más nos sorprendió fue la variable de la ventilación mecánica: comprobamos que los pacientes que tenían ventilación mecánica, como traqueotomía o sedaje permanente al alta, tenían menos esperanza de vida”, añade.

Lección fundamental: evitar las caídas

El incremento de la esperanza de vida se ha traducido un mayor número de lesiones medulares traumáticas en los mayores de 65 años, sobre todo entre los varones. La mayoría son incompletas, de localización cervical y producidas por caídas a nivel del suelo, como ha quedado acreditado en este estudio, que ha refrendado también su impacto en la expectativa de supervivencia de estos pacientes, además de en su calidad de vida y en el coste familiar, económico y social.

El envejecimiento es, por tanto, un factor de riesgo para las lesiones medulares, pero no una causa inevitable. Teniendo en cuenta que su causa principal son las caídas a nivel de suelo, es precisamente en la prevención de estas caídas en el aspecto en el que inciden desde el GEER, la Sociedad Española de Columna Vertebral ([GEER](#)) para revertir esta tendencia. Y para ello, tres son las recomendaciones fundamentales de los expertos: la primera, hacer ejercicio y mantenerse activo, a fin de conservar la capacidad funcional; la segunda, evitar los obstáculos en el hogar, donde se producen la mayoría de accidentes; y la tercera, tener presentes los efectos secundarios de algunos medicamentos.

El 30% de los mayores de 65 años se cae una vez al año

Las lesiones medulares están aumentando en los mayores de 65 años porque hay cada vez más personas mayores de esta edad. Pero esto no sucedería si se lograra revertir los datos de caídas en este segmento de población. El Ministerio de Sanidad estima que el 30% de los mayores de 65 años, y el 50% de los mayores de 80 años, se caen al menos una vez al año. Y este es un dato que se podría mejorar porque las caídas no son inevitables, pero se pueden prevenir con ejercicio, precaución y atención a la medicación.

En relación con lo primero, los ejercicios para mejorar la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio son una manera eficaz de reducir el riesgo de caídas y, por tanto, de lesiones medulares. En cuanto a la seguridad en el hogar, una buena iluminación es clave, así como prescindir de las alfombras y cualquier obstáculo de paso (mucho cuidado con los cables, ventiladores de pie, estufas...) con el que se pueda tropezar. También es recomendable evitar el uso de escaleras, y sobre todo el de taburetes con escalones, evitar calzado con suelas resbaladizas, tacones o tipo

chancla, prescindir de abrillantadores o ceras que vuelvan resbaladizo el suelo y sustituir las bañeras por placas de ducha. Finalmente, hay que tener en cuenta que medicamentos como los tranquilizantes, las pastillas para dormir, o enfermedades como la diabetes o la tensión arterial mal controladas, pueden provocar debilidad o mareos, incrementando el riesgo de caídas.

También crecen las lesiones medulares entre los jóvenes

Aunque las caídas asociadas al envejecimiento son un factor de riesgo importante, el mayor número de estas lesiones se produce entre los 16 y 45 años. Cada año se registran entre 500 y 1000 nuevos casos de lesión medular, el 80% de ellas en este segmento de población. Entre los jóvenes, las causas más frecuentes son los accidentes de tráfico, impactos por caídas desde altura (en el hogar, en el trabajo, o en actividades recreativas), así como tumores e infecciones o enfermedades neurológicas degenerativas. Este tipo de lesiones son más frecuentes en los meses de vacaciones, vinculadas a un mayor número de desplazamientos y accidentes de tráfico, actividades deportivas y los traumatismos en playas y piscinas, en muchos casos por imprudencia.

Sobre la Sociedad Española de Columna

La Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) 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 de la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER):

Manuela Hernández. 651 86 72 78

mhernandez@euromediagrupo.es