

NOTA DE PRENSA

En las zambullidas, el GEER recuerda que el riesgo no depende solo del salto: la profundidad y los obstáculos del fondo pueden ser distintos de lo que parecen

LO QUE NO VES BAJO EL AGUA, PUEDE CAMBIAR TU VIDA

- La Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) pone el foco en un riesgo fácil de subestimar: entrar de cabeza en un lugar cuya profundidad y composición del fondo no se conocen con certeza
- La zona cervical es especialmente vulnerable en este tipo de accidentes y las lesiones pueden causar una tetraplejia, lo que conlleva pérdida de la movilidad, alteraciones de la sensibilidad y una situación de dependencia que requiera cuidados y asistencia de por vida
- En un estudio prospectivo español publicado en 2024, las zambullidas originaron el 3,7% de las lesiones medulares traumáticas registradas; entre los pacientes menores de 60 años, la proporción fue del 5,4%
- La recomendación más segura es sencilla: ante cualquier duda sobre la profundidad, la visibilidad o la composición del fondo, entrar al agua con los pies por delante

Madrid, 24 de julio de 2026.- Una zona de baño conocida no es necesariamente una zona de baño segura. El nivel del agua puede variar, el fondo puede haber cambiado y una roca, un banco de arena, un tronco o una plataforma pueden permanecer ocultos desde la superficie. Por ello, la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) propone desplazar el foco desde la “mala zambullida” hacia una pregunta previa y más útil: ¿sé realmente qué hay bajo el agua?

“La técnica del salto importa, pero no elimina el riesgo de un fondo desconocido. Una entrada aparentemente bien ejecutada puede acabar en un impacto si la profundidad es insuficiente o existe un obstáculo sumergido.”, explican desde la Sociedad.

Las recomendaciones internacionales de seguridad acuática insisten en no lanzarse de cabeza ni saltar sin haber comprobado antes la profundidad de toda la zona de entrada

y la ausencia de obstáculos. También recuerdan que los espacios naturales cambian: lo que fue seguro en otra ocasión puede no serlo hoy.

Qué sucede cuando la cabeza golpea el fondo

El daño se produce en el momento del impacto. Cuando la cabeza contacta con el fondo o con un objeto sumergido, la energía se transmite al cuello. Esa carga puede fracturar o desplazar las vértebras cervicales y comprimir o lesionar la médula espinal. La gravedad de la lesión dependerá de la fuerza, la posición del cuello, el nivel afectado y si la lesión medular es completa o incompleta.

“La zona cervical es especialmente vulnerable en este tipo de accidentes y las lesiones pueden causar una tetraplejia, lo que conlleva pérdida de la movilidad, alteraciones de la sensibilidad y una situación de dependencia que requiera cuidados y asistencia de por vida”, sostienen los especialistas del GEER.

Una proporción pequeña, pero sostenida

Los estudios españoles más recientes permiten dimensionar mejor el problema. Un análisis prospectivo de 933 pacientes con lesión medular traumática ingresados durante diez años en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo atribuyó a las zambullidas el 3,7% de los casos. En los menores de 60 años, esta proporción ascendió al 5,4%.

Los datos de Cataluña apuntan en la misma dirección. Un estudio publicado en 2025, basado en 3.092 pacientes atendidos entre 1972 y 2022 en un centro de referencia, señala que los accidentes deportivos o de ocio representaron el 9,8% de las lesiones medulares traumáticas y que el 44% de estos casos se debió a zambullidas. Esto equivale aproximadamente al 4,3% del conjunto de casos de la serie.

Estas cifras no son directamente trasladables a toda España: proceden de centros y periodos concretos, y los sistemas de derivación no son idénticos. Sin embargo, dos series españolas amplias y publicadas recientemente sitúan las zambullidas en torno al 4% de las lesiones medulares traumáticas. Aunque no sean la causa más frecuente, su relevancia preventiva es clara: ocurren en actividades recreativas y el riesgo puede reducirse evitando entrar de cabeza cuando no se conocen con certeza la profundidad y las características del fondo.

Antes de entrar, comprueba lo que no ves

- En playas, ríos, embalses, pozas y zonas rocosas, entra primero con los pies y avanza despacio hasta comprobar la profundidad y el fondo.
- No confíes en recuerdos de otros veranos ni en que otras personas se hayan lanzado antes: el nivel y el lecho pueden haber cambiado.
- No te lances si el agua está turbia, si hay oleaje, corriente o poca visibilidad, o si no puedes identificar con claridad una zona libre de obstáculos.

- En piscinas, utiliza únicamente los puntos habilitados para saltar y respeta la señalización, la profundidad indicada y las instrucciones del personal de socorrismo.
- Evita saltos desde rocas, puentes, embarcaderos u otras estructuras no diseñadas para ello.
- No combines alcohol u otras sustancias con actividades acuáticas: reducen la capacidad para valorar la profundidad, la distancia y el peligro.
- Vigila de forma continua a niños y adolescentes y evita retos, empujones o saltos colectivos.

Qué hacer si se produce un accidente

Si una persona golpea el fondo y refiere dolor intenso de cuello o espalda, hormigueo, pérdida de sensibilidad, debilidad o dificultad para mover las extremidades, debe sospecharse una lesión vertebral o medular. Los primeros minutos son cruciales. Es fundamental no mover a la persona accidentada salvo que exista un riesgo inminente para su vida, ya que una movilización incorrecta podría empeorar una posible lesión medular. La recomendación es llamar al 112 y seguir las indicaciones del servicio de emergencias.

Sobre el GEER

La Sociedad Española de Columna Vertebral es una sociedad científica con más de cuarenta años de historia que agrupa a médicos y cirujanos especialistas en el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades de la columna vertebral. Entre sus objetivos están el intercambio de conocimientos entre profesionales, el acceso a información científica y acercar a los ciudadanos la divulgación de las patologías relacionadas con la columna. Además, está reconocida internacionalmente como interlocutora válida para patología vertebral ante las sociedades norteamericanas SRS (Scoliosis Research Society) y NASS (North American Spine Society), la SILACO (Sociedad Ibero-latinoamericana de Columna) y la Eurospine (European Spine Society).

Para más información, contactar con el Gabinete de Prensa del GEER.

Euromedia Comunicación Grupo. Manuela Hernández 954 62 27 27/ 651 86 72 78