

# PRECAUCIÓ AMB EL GEL: PREVENCIÓ I ACTUACIÓ DAVANT CAIGUDES

14 gener, 2021

Temporals com 'Filomena' deixant onades de fred intens que converteixen la neu en gel. Amb aquesta dificultat són molts els que acaben a un servei d'urgències amb nombrosos tipus de traumatismes a conseqüència de les relliscades.

Des de molts organismes s'han difós consells bàsics per preveure les caigudes amb gel i les conseqüències que poden portar-nos a l'hospital amb traumatismes greus:

- Hem d'utilitzar un calçat que no rellisqui, que tingui adherència.
- Fer passos curts quan caminem sobre el gel.
- Caminar amb el cos lleugerament inclinat cap endavant, com fan els pingüins.
- Intentar trepitjar zones amb restes de neu.

La Societat Espanyola de Rehabilitació i Medicina Física (Sermeef) recomana caminar com ho fa un pingüí. Aquests animals, acostumats al gel, caminen amb els braços solts i estesos. A més, caminen a poc a poc donant suport amb tota la planta del peu. Si caminem amb el tron del cos inclinat cap endavant, aconseguirem un equilibri millor mantenint el centre

de gravetat del nostre esquelet.

Hem d'evitar trepitjar zones ombrívols, ja que són zones on no dona el sol, no s'han pogut escalfar, i per tant són més relliscoses. Moltes vegades es confon el gel amb aigua líquida i és pur gel. En hores centrals del dia és millorar la visibilitat i el sol escalfa més el terra.

Us aconsellem no portar res en els braços, ja que poden desequilibrar-nos. Millor portar calçat de goma i amb sola amb relleu per una major adherència. Ens podem ajudar amb un bastó, però no qualsevol, és important que porti una punta metàl·lica, ja que els que porten goma poden relliscar. Un simple paraigües amb punta metàl·lica ens serveix.

### **Important caure de forma adequada**

Hem d'intentar caure de la millor manera possible si ens és impossible detenir la caiguda, per evitar una greu lesió. Això significa evitar caure sobre els genolls, la columna vertebral o alguna extremitat, es tracti de caure sobre una part tova.

Si la caiguda és inevitable, oblidem-nos del que portem a les mans, com per exemple el mòbil. Per protegir-lo o protegir les nostres cames podem tenir una lesió greu. És millor caure rodant. És preferible trencar-se les ninetes que no pas una espatlla o un maluc. Protegir-se sempre amb les mans que no pas amb altres parts del cos. Caminar inclinat al davant evitarà caure d'esquenes, que és molt més segur.

### **Lesions més freqüents**

Una caiguda sobre el gel atempta contra els membres inferiors, provocant: esquinços de lligaments o luxacions de les articulacions en el turmell, genoll o maluc, ninetes, colzes, i múscles. Els serveis d'urgències registren més fractures de ninetes i malucs en persones d'avançada edat.

Les fractures de maluc són les pitjors, representant una mortalitat de gent gran anual al nostre país d'un 40-50%.

Fractures com la d'espatlla o coll de l'húmer són molt invalidants i costen molt de recuperar. Les lesions més perilloses són les que es produeixen al cap. A més, poden passar desapercebudes en un primer moment, però tenir conseqüències moltes greus hores o dies després a una forta

caiguda.

### **Què fer si caiem**

Primer comprovar la zona danyada, si hi ha afectació trucar al 112, immobilitzant la zona afectada. És important protegir-se del fred mentre arribin els serveis d'urgències.

És evident que el futbolista haurà de tenir moltes precaucions si el terreny de joc on entrena o disputa un partit està gelat. Molta precaució i prevenció.