

Noticias

Fisioterapeuta aconseja ajustar bien el asiento y hacer paradas frecuentes para prevenir lesiones durante viajes

MADRID 3 Jul. (EUROPA PRESS) -

El fisioterapeuta coordinador de la Unidad de Tráfico de Quirónsalud en el País Vasco, Héctor González, ha recomendado ajustar bien el asiento, respaldo y reposacabezas del coche, así como hacer paradas cada dos horas para estirar, con el objetivo de reducir el riesgo de lesiones durante los viajes por carretera.

Así lo ha señalado González ante la operación salida del verano, en la que se produce un aumento de desplazamientos por carretera y, con ello, un mayor riesgo de incidentes de tráfico. Entre las lesiones más frecuentes tras este tipo de accidentes, el especialista ha destacado el latigazo cervical, las contracturas musculares, el dolor lumbar y los esguinces de muñeca o de mano.

"En los accidentes urbanos o a menor velocidad, muchas veces no se nota dolor en el momento. Sin embargo, a las 24 o 48 horas pueden aparecer molestias, sobre todo en el cuello, la espalda o las extremidades superiores", ha explicado para resaltar que, ante la aparición de molestias, es recomendable acudir a Urgencias.

En cambio, ha detallado que, en carretera, donde la velocidad suele ser mayor, el impacto puede percibirse de forma más inmediata, aunque ha insistido en que, igualmente, lo adecuado es acudir a una valoración a Urgencias si aparecen molestias o limitación de movilidad.

PREVENCIÓN ANTES DE PONERSE AL VOLANTE

Héctor González ha detallado que la prevención de lesiones comienza antes de ponerse al volante y, por ello, ha destacado la importancia de viajar descansado, ya que lo contrario reduce la atención y aumenta el riesgo de accidente. "No se trata solo de haber dormido la noche anterior, sino también de evitar conducir con sueño o fatiga acumulada", ha explicado.

Asimismo, ha advertido de que mantener los hombros elevados, agarrar el volante con excesiva fuerza o permanecer rígido durante mucho tiempo puede aumentar la sobrecarga muscular. Por ello, ha apuntado que se debe revisar la postura durante el trayecto y relajar cuello, hombros y espalda siempre que sea posible.

El fisioterapeuta también ha resaltado el papel que tiene el cinturón para reducir lesiones de mayor gravedad, por lo que ha aconsejado comprobar que quede bien ajustado y sin holguras. A su vez, ha desaconsejado hacer reposo absoluto si no hay indicación profesional.

"Muchas personas piensan que, si les duele, lo mejor es quedarse quietas. Pero un reposo excesivo puede debilitar la musculatura y empeorar la evolución", ha advertido.

González ha destacado que la fisioterapia permite abordar estas lesiones desde un enfoque combinado, con técnicas para reducir el dolor, ejercicio guiado, educación postural y trabajo específico para recuperar movilidad y fuerza. "El objetivo no es solo aliviar el dolor, sino ayudar a que la persona recupere su actividad diaria y su calidad de vida previa al accidente", ha afirmado.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.