

## **Tráfico. los fisioterapeutas dicen que mantener una postura correcta al volante contribuye a evitar accidentes**

- Recomiendan sujetar el volante con las dos manos, tener correctamente posicionado el respaldo ni recto ni inclinado, sentarse correctamente y realizar descansos al menos cada hora y media

MADRID, 17 (SERVIMEDIA)

Los fisioterapeutas recuerdan la necesidad de mantener una postura correcta al volante para evitar accidentes de tráfico. Así lo aseguran el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, a través de su videoconsejo del mes de junio de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud' (<https://youtu.be/jrEehF0syAs>).

Con esta campaña, los fisioterapeutas muestran cómo mantener una postura correcta ante el volante y, además, ofrecen varios consejos para lograr una conducción segura y evitar accidentes de tráfico.

El secretario general del CPFCEM, José Santos, advirtió de que es importante conducir de manera ergonómica y, para ello, es preciso sujetar el volante con las dos manos. Asimismo, afirmó que para conocer la distancia correcta a la que debemos sentarnos con respecto a este, debemos estirar ambos brazos de manera que las muñecas queden en la parte superior del volante.

Otro aspecto importante para una conducción segura, añadió Santos, es sentarse correctamente para evitar lesiones y malos hábitos posturales. Además, los fisioterapeutas advierten de que hay que tener cuidado en las maniobras repetitivas que pueden ocasionar lesiones y que realizamos al conducir, especialmente al cambiar de marcha y pisar los pedales.

Para evitar lesiones al meterse y salir del vehículo, los fisioterapeutas recomiendan entrar primero con la pelvis, sentándonos en el asiento y haciendo punto fijo, y después rotar las piernas al interior. Para salir del coche, habría que hacerlo en sentido contrario.

El respaldo es otro elemento sobre el cual hay que prestar atención. Santos explicó que no debe ir ni demasiado recto ni demasiado inclinado, de manera que los brazos y los codos estén lo suficientemente estirados. Además, recomendó que al conducir la rodilla derecha del conductor vaya suelta y nunca se apoye en el interior del vehículo, para no pinzar nervios que pueden producir adormecimiento.

Asimismo, Santos indicó que el reposacabezas es un elemento de seguridad pasiva y, por tanto, no es para apoyar en él la cabeza. Su función, recuerda el secretario general del CPFCEM, es protegernos en caso de accidente al evitar o minimizar el latigazo cervical en caso de impacto y, para ello, debemos situarlo de manera que los ojos queden por la mitad de la altura del reposacabezas.

Los descansos, para mantener la concentración y evitar posibles lesiones, también son prioritarios al conducir. Como máximo, debemos detenernos cada hora y media en el coche, y en ese periodo es recomendable ejercitar y relajar los brazos, las piernas y la zona cervical, recuerda Santos.

Otras advertencias importantes que señalan los fisioterapeutas es no sacar las manos o brazos por las ventanas, pues podemos recibir un impacto en ellas e, incluso, sufrir amputaciones.

Además, los acompañantes del conductor nunca deben viajar con las piernas por encima del salpicadero, puesto que en caso de accidente se pueden producir luxaciones o roturas de pelvis, entre otros problemas.

## LESIONES MÁS FRECUENTES

Las secuelas de los accidentes de tráfico en ocasiones requieren largos

tratamientos e, incluso, atención de por vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de los accidentes de tráfico, aparte de las contusiones, son los traumatismos craneoencefálicos y las fracturas y polifracturas de gravedad variable.

En España se produjeron 1.688 fallecidos por esta causa durante 2015, según la DGT. Además, la ONU advierte de que se producen cerca de 50 millones de lesiones anualmente en el mundo y 100.000 en España.

Aparte de los consejos detallados, los fisioterapeutas recordaron la necesidad de no usar el móvil al conducir, ni consumir alcohol o drogas, usar siempre el cinturón de seguridad y considerar la vulnerabilidad de ciclistas y peatones.

(SERVIMEDIA)

17-JUN-16

ROR/caa

---

---