



¿Cómo evitar caídas por el hielo? Camina como un pingüino

EFE | La Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (Secot) ha elaborado una serie de recomendaciones con el fin de que los ciudadanos de las regiones más afectadas por el temporal Filomena eviten caídas por el hielo en las calles y una de ellas es la de caminar «como pingüinos», con pasos cortos.

Además de mantener la entrada de las casas, portales y rampas libres de nieve lo antes posible para que no se transforme en hielo y salir de casa lo estrictamente necesario, la Secot recomienda dar pasos cortos con el cuerpo un poco adelantado, de forma que el peso caiga sobre el pie que avanza y que éste se apoye de plano, con toda la planta del pie a la vez.

Explica que el objetivo es que el peso del cuerpo «apoye en un ángulo perpendicular a la superficie del suelo para reducir el riesgo de que se produzca un deslizamiento del talón y que literalmente nos caigamos de espaldas».

Se deben dar pasos lentos y muy cortos para incrementar la estabilidad y con el

tronco lo más recto posible sobre el pie que se va a apoyar en el suelo, «para proporcionar un apoyo natural más firme y seguro».

El calzado es importante que tenga una buena sujeción al pie, con suela de goma antideslizante y que pueda aumentarse el agarre con cadenas de pies o bridas.

Además, aconseja llevar guantes para no meter las manos en los bolsillos por el frío, de forma que guardemos más equilibrio o las podamos usar de apoyo para frenar el golpe en el caso de que se produzca el resbalón.

«Es verdad que esta marcha no es muy rápida y elegante, pero lo importante es llegar sanos y salvos», subraya la Secot.