

# Cuidados Traumatológicos en Otoño: Prevenir para No Lamentar



Nicole Torres

gerenta general Clínica Imet

Con la llegada del otoño, nos sumergimos en una estación que, aunque encantadora con sus colores dorados y frescura en el aire, también trae consigo ciertos riesgos para nuestra salud, especialmente en el ámbito traumatológico. Es en este período cuando las caídas, lesiones por resbalones y otros accidentes se vuelven más comunes, pero afortunadamente, con una dosis adecuada de precaución y atención, podemos mitigar estos riesgos y disfrutar plenamente de la temporada.

Uno de los principales peligros que enfrentamos en otoño son las hojas húmedas y resbaladizas que cubren nuestras aceras y senderos. Estas hojas, aunque hermosas, pueden convertirse rápidamente en una trampa para los transeúntes desprevenidos. Por eso, es esencial tomar medidas adicionales de precaución al caminar por áreas cubiertas de hojas, como usar calzado adecuado con buena tracción y prestar atención al terreno que pisamos.

Además, con la caída de las temperaturas, las superficies pueden volverse más resbaladizas debido a la formación de hielo y escarcha, lo que aumenta aún más el riesgo de caídas y lesiones. Es fundamental ser conscientes de las condiciones climáticas y tomar precauciones adicionales al salir, como caminar despacio y utilizar pasamanos cuando estén disponibles.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta en esta época del año es el aumento de las actividades al aire libre, como senderismo y ciclismo. Si bien estas actividades son excelentes para mantenernos activos y saludables, también conllevan ciertos riesgos de lesiones, especialmente en terrenos irregulares o desconocidos. Antes de embarcarse en aventuras al aire libre, es importante asegurarse de estar preparado adecuadamente, llevar el equipo de seguridad necesario y conocer los límites de uno mismo.

En el caso de los deportes de contacto o de alto impacto, como el fútbol o el rugby, es crucial seguir las recomendaciones de los profesionales médicos y usar el equipo de protección adecuado en todo momento. Una lesión mal tratada puede tener consecuencias graves a largo plazo, por lo que es mejor prevenir que lamentar.

En resumen, mientras disfrutamos de los encantos del otoño, no podemos permitir descuidar nuestra salud traumatológica. Por esta razón, en Clínica Imet contamos con un equipo multidisciplinario de profesionales de la traumatología, especialistas y subespecialistas, siempre dispuestos a brindar la mejor atención para la comunidad; además de una completa Unidad de Kinesiología que resulta ser el complemento perfecto para el tratamiento de lesiones de este tipo.