

Salamanca, 30 de marzo de 2026

La mejor forma de minimizar los riesgos es contar con una preparación previa adecuada

El Hospital HM Santísima Trinidad apunta las claves para prevenir lesiones durante la Semana Santa

- Entre las afecciones más habituales destacan las lesiones musculares, generalmente asociadas a sobrecargas.
- Las personas con patologías previas en las rodillas pueden experimentar edemas, sobrecarga articular o episodios de artritis en rodillas y tobillos
- En caso de que se produzca alguna lesión es importante pedir cita con un especialista, ya que, en muchos casos, un tratamiento breve de fisioterapia puede ser suficiente para evitar molestias prolongadas

Con la llegada de la Semana Santa, la atención suele centrarse en su dimensión religiosa y cultural, dejando en un segundo plano el esfuerzo físico que implica participar activamente en las procesiones. Sin embargo, el incremento de la longitud de los recorridos y su prolongada duración en muchos casos hacen necesario prestar atención a determinadas pautas para prevenir lesiones o evitar el agravamiento de dolencias previas, que pueden derivar en periodos de incapacidad funcional de varias semanas.

El Dr. Carlos Moreno Pascual, especialista en medicina del deporte del Hospital HM Santísima Trinidad, explica que, desde una perspectiva biomecánica, las zonas del cuerpo más expuestas a sufrir problemas son la columna vertebral y las articulaciones del tren inferior, especialmente rodillas, tobillos y pies, “esto se debe a que durante estas fechas se realizan actividades que implican permanecer muchas horas de pie en posición estática y, en algunos casos, soportar peso al portar un paso”.

Entre las afecciones más habituales destacan las lesiones musculares, generalmente asociadas a sobrecargas. Asimismo, las personas con patologías previas en las rodillas pueden experimentar edemas, sobrecarga articular o episodios de artritis en rodillas y tobillos. La zona lumbar también se ve especialmente afectada. Permanecer de pie durante largos periodos —ya sea

participando en una procesión o como espectador— puede agravar molestias previas o provocar dolor lumbar prolongado durante semanas.

Según el especialista, la mejor forma de minimizar estos riesgos es contar con una preparación previa adecuada, “es fundamental trabajar la musculatura, especialmente la de la columna y que quienes tengan alguna patología consulten previamente con su especialista para determinar qué tipo de esfuerzo pueden realizar sin ver comprometida su salud”.

Durante las procesiones, los expertos recomiendan el uso de elementos de soporte como fajas lumbares, rodilleras o protectores de hombros, que ayudan a reducir la carga física. También es importante optar por un calzado cómodo, utilizar medias específicas en caso de problemas circulatorios y llevar ropa adecuada para protegerse del frío, si las temperaturas lo requieren. Uno de los momentos más delicados son las paradas, cuando se permanece de pie sin movimiento. En estas situaciones, se aconseja alternar el peso entre ambos pies de forma continuada y activar suavemente la musculatura del abdomen y los glúteos.

En caso de que, pese a estas recomendaciones, se produzca alguna lesión, el Dr. Carlos Moreno insiste en la importancia de acudir a una consulta médica, ya que, en muchos casos, un tratamiento breve de fisioterapia puede ser suficiente para evitar molestias prolongadas.

HM Hospitales

El hospital salmantino HM Santísima Trinidad forma parte de HM Hospitales, el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional, que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

En la actualidad, HM Santísima Trinidad cuenta con una plantilla de más de 300 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que permite ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 55 centros asistenciales: 24 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.