



Clipping

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA DE LA CAMPAÑA
¡Caminando como pingüinos!

 **secosT**
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA
ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

INFOCOT

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN

Prensa digital

- Apariciones en medios digitales.

1.

redacción médica

PROFESIONALES SANITARIOS ▾ POLÍTICA SANITARIA ▾ FORMACIÓN SANITARIA ▾ EMPRESAS ▾ ESPECIALIDADES ▾ AUTONOMÍAS ▾ OPINIÓN MULTIMEDIA **REVISTA** **VÍRICO**

Home / Últimas noticias de sanidad

La SECOT aconseja andar como los pingüinos para evitar caídas por la nieve y el hielo

MAR 12 ENERO 2021, 16.37H | EUROPA PRESS



EN PORTADA

Covid: Pfizer promete un lote extra con 75 millones de vacunas para España



Datos "impresionantes" de sotorasib (Amgen) en la Conferencia Mundial IASLC



Javier Benítez, nuevo presidente de la Fundación Quíes



MADRID, 12 (EUROPA PRESS)

La Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT) ha aconsejado a la población andar como los pingüinos para evitar caídas y accidentes en situaciones de hielo en las aceras y calzadas como las que se está viviendo estos días en buena parte de España por el temporal 'Filomena'.

En lugar de dar pasos más amplios en los que el peso del cuerpo queda entre los dos pies y se apoya el talón, se debe hacer con pasos más cortos y llevando el cuerpo un poco adelantado, de manera que el peso caiga sobre el pie que avanza, y que este se apoye de plano, con toda la planta del pie a la vez.

<https://www.redaccionmedica.com/ultimas-noticias-sanidad/la-secot-aconseja-andar-como-los-pinguinos-para-evitar-caidas-por-la-nieve-y-el-hielo/>

2.

ConSalud.es

HOME > PACIENTES

"PASOS LENTOS Y MUY CORTOS"

La Secot aconseja andar como los pingüinos para evitar caídas por la nieve y el hielo

En lugar de dar pasos más amplios en los que el peso del cuerpo queda entre los dos pies y se apoya el talón, se debe hacer con pasos más cortos y llevando el cuerpo un poco adelantado.



https://www.consalud.es/pacientes/secot-aconseja-andar-pinguinos-evitar-caidas-nieve-hielo_90809_102.html

3.

NOTICIASDE



Inicio > España > La SECOT aconseja andar como los pingüinos para evitar caídas por la...

ESPAÑA

La SECOT aconseja andar como los pingüinos para evitar caídas por la nieve y el hielo

Por Redacción · 12 enero, 2021 · 0



<https://www.noticiasde.es/espana/la-secot-aconseja-andar-como-los-pinguinos-para-evitar-caidas-por-la-nieve-y-el-hielo/>

4.

Diario de León

LEÓN EL BIERZO PROVINCIA AGENDA CULTURA DEPORTES CASTI

Como pingüinos para evitar caídas



Dos operarios limpian las aceras de la calle Alcalá en Madrid mientras pasa una peatona. Una guía con recomendaciones de la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología anima a limpiar de nieve los accesos a casas y a caminar con pasos cortos

<https://www.diariodeleon.es/articulo/actualidad/como-pinguinos-evitar-caidas/202101120233132077632.amp.html>

 **secot**
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA
ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

INFOCOT

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN
Prensa
digital

- Apariciones en medios digitales.



5.

Temporal de nieve /
Cómo caminar sobre hielo y nieve, la fórmula del pingüino para evitar caídas

Las caídas por el hielo se han multiplicado estos días y las urgencias en los hospitales han atendido más de 2.000 fracturas. La Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT) ha editado una guía con recomendaciones para evitar caídas y accidentes.

Antena 3 Noticias | Publicado: 14.01.2021 10:36 | Actualizado: 14.01.2021 14:06

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/caminar-como-pinguino-formula-evitar-caidas-hielo-nieve_20210114600010ba098a9d000100cf86.html

6.

EL IMPARCIAL

sociedad

Lunes, 1 de Febrero de 2021

TEMPORAL
El truco para evitar las caídas por el hielo es caminar como un pingüino

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**.

<https://www.elimparcial.es/noticia/220864/sociedad/como-caminar-sobre-el-hielo-el-truco-para-evitar-caidas-es-caminar-como-un-pinguino.html>

7.

másINTERÉS Madrid

ESPECIALES, BELLEZA Y SALUD, VIDEOS

El temporal aumenta las atenciones en urgencias debido a resbalones por las placas de hielo en las aceras y carreteras

Andar como pingüinos o cómo caminar sobre el hielo sin resbalarse, según los traumatólogos profesionales

La Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT) ha aconsejado a la población andar como los pingüinos para evitar caídas y accidentes en situaciones de hielo en las aceras y calzadas como las que se está viviendo estos días en buena parte de España por el temporal Filomena.

<https://masinteresmadrid.com/andar-como-pinguinos-o-como-caminar-sobre-el-hielo-sin-resbalarse-segun-los-traumatologos-profesionales>

8.

uppers PORTADA CANAS CORONAVIRUS VIVIR CUIDARTE CULTIVARTE EVOLUCIÓN RUEDAS DINERO VIDEOS

¿Cómo caminar por la nieve para no caerte y evitar traumatismos? Fíjate en un pingüino

Como los pingüinos: pasos cortos

El documento de la **SECOT** recomienda que, en lugar de dar pasos amplios y rápidos, los hagamos más cortos y llevando el cuerpo hacia delante. "como Una guía con recomendaciones de la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología anima a limpiar de nieve los accesos a casas y a caminar con pasos cortos

https://www.uppers.es/salud-bienestar/noticias-salud/borrasca-filomena-consejos-caminar-por-la-nieve-be5ma_18_3074145045.html

- Apariciones en medios digitales.



REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN
Prensa digital

9.

volver a msn inicio
por Microsoft News

buscar en la web

iniciar sesión

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

Agencia EFE 11/01/2021



Madrid, 11 ene (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.

<https://www.msn.com/es-es/dinero/noticias/%C2%BF%C3%B3mo-evitar-ca%C3%ADdas-por-el-hielo-camina-como-un-ping%C3%BCino/ar-BB1cF69f>

10.

oelDiario.es

Hazte socio/a Inicia sesión

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



Madrid — 11 de enero de 2021-20:53h

Madrid, 11 ene (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.

https://www.consalud.es/pacientes/secot-aconseja-andar-pinguinos-evitar-caidas-nieve-hielo_90809_102.html

11.

rtve Noticias Televisión Radio Deportes Infantil Alacarta ElTiempo Playz

» Noticias » España

Temporal 'Filomena' ¿Cómo evitar caídas por el hielo?



¿Cómo evitar caídas por el hielo? istock

Las manos fuera de los bolsillos
La **SECOT** 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", ha afirmado la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica.

<https://www.rtve.es/noticias/20210115/como-evitar-caidas-hielo/2065052.shtml>

12.

ATRESMEDIA COVID 19 Carmen Pensiones Ayuda Ver más

EN DIRECTO LASEXTA NOTICIAS PROGRAMACIÓN ATRESPLAYER NOTICIAS PROGRAMAS EL MURO AHORA QUÉ LEO



Consejos para caminar por el hielo

En este sentido, la **Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT)** ha publicado en sus redes sociales una guía para ahorrar a la población algún que otro disgusto: "Camina con pasos cortos y el cuerpo adelantado. ¡Como un pingüino!", escriben en su cuenta de Twitter.

@secotsecot
Una guía con recomendaciones de la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología anima a limpiar de nieve los accesos a casas y a caminar con pasos cortos

https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/consejos-evitar-caidas-nieve-hoy-que-caminar-como-pinguino-recomiendan-expertos_202101125fda7abc50e00011f8c16.html

- Apariciones en medios digitales.



13.

Inicio Asociación Servicios Formación Blog APETI Noticias APETI Sala de prensa Contacto

¿CÓMO DESPLAZARSE DE FORMA SEGURA EN LA NIEVE? DE LA MANO DE MUTUA UNIVERSAL, APETI TE DA LA CLAVE.

PORTADA

De esta forma, nos unimos a las recomendaciones elaboradas por la **Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT)**:

- **Caminar «como pingüinos»:** con pasos cortos y 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. **Mira aquí cómo hacerlo.**
- **El calzado es importante:** debe tener una buena sujeción al pie, con suela de goma antideslizante y que pueda aumentarse el agarre con cadenas de pies o bridas.
- **Las manos fuera de los bolsillos:** se 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 en el caso de resbalón.
- **Sin salir de casa:** extremar las precauciones y salir solo en caso de necesidad.

<https://apeti.com/recomendaciones-para-desplazarse-de-forma-segura-en-la-nieve-y-el-hielo-de-parte-de-mutua-universal/>

14.

ELCIERREDIGITAL Director Juan Luis Gallacho

Cover Investigación Sucesos Patio de columnas Secciones

EQUIPARSE ADECUADAMENTE CONTRA EL FRÍO Y CAMINAR COMO 'LOS PINGÜINOS' SON ALGUNOS DE LOS CONSEJOS DE LOS EXPERTOS PARA EVITAR CAÍDAS Y RESBALONES

Consejo didáctico: Cómo andar sobre el hielo y no caerse ni romperse un hueso en el intento

Consejos prácticos

Por su parte, desde la Vocaría de asuntos sociales y colaboración de la **Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT)**, en colaboración con el Dr. Rafael Arriaza Loureda, se ha elaborado un video con consejos de cómo proceder ante situaciones de hielo en las calles.

<https://elcierredigital.com/salud-y-bienestar/353343724/consejos-caminar-sobre-hielo-sin-caidas-ni-fracturas.html>

15.

Busca en COPE Buscar

PROGRAMAS PODCASTS VIDEOS ACTUALIDAD MONÓLOGOS DEPORTES RELIGIÓN EMISORAS PROGRAMACIÓN TRECE

¿Cómo evitar caídas por el hielo?

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.

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.

https://www.cope.es/actualidad/espana/noticias/como-evitar-caidas-por-hielo-20210112_1081700

16.

Agencia EFE

TEMPORAL FILOMENA

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

EFE | Madrid | 11 ene. 2021

Una guía con recomendaciones de la **Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología** anima a limpiar de nieve los accesos a casas y a caminar con pasos cortos

<https://www.efe.com/efe/espana/portada/como-evitar-caidas-por-el-hielo-camina-un-pinguino/10010-4437599>

- Apariciones en medios digitales.



INFOCOST

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN
Prensa digital

17.

EL MUNDO ESPAÑA OPINIÓN ECONOMÍA INTERNACIONAL DEPORTES CULTURA TELEVISIÓN MENÚ Suscríbete | Iniciar sesión

Ciencia y Salud Ciencia Salud Sostenibles Comparador de seguros



Sin embargo, y para esos casos excepcionales, a **Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT)** ha editado una guía con recomendaciones para evitar caídas y accidentes.

CAMINAR COMO UN PINGÜINO

En lugar de dar pasos más amplios en los que el peso del cuerpo queda entre los dos pies y apoyamos el talón, debemos hacerlo con pasos más cortos y llevando el cuerpo un poco adelantado, de manera 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.

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2021/01/12/5ff456bfdfff83138b4610.html>

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN

Televisión

- Entrevistas en televisión.

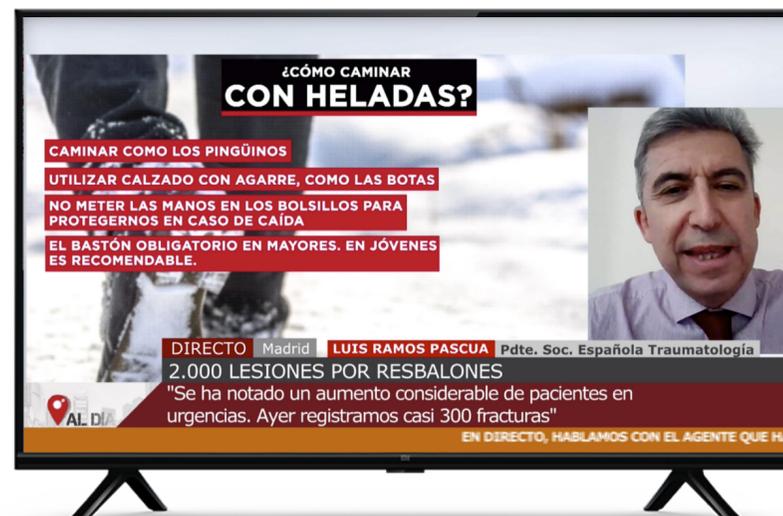


INFOCOT

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN

Televisión

1.



Dr. Luis Ramos Pascua
presidente de SECOT

Programa "Cuatro al día"



2.



Dr. Jesús Gómez Vallejo
Vocal de desarrollo social de la Junta Directiva de SECOT

Programa "La hora de la 1"



1

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN

rr.ss.

• Menciones en twitter.



Impresiones: **20.517**

Interacciones totales con el Post: **1210**

Reproducciones del vídeo: **3765 visualizaciones**

56 RT

47 Me gusta

1. **3C 360y5** revista360y5trescantos @revista360y5tr1 · 12 ene. 1.200 fracturas por #resbalones y caídas se han registrado en el día de ayer. Esta situación está colpasando de nuevo las Urgencias. Os sugerimos evitar las salidas innecesarias y, si no hubiera más remedio seguir las recomendaciones de la @secotsecot 360y5.es/el-ayuntamient...

2. **más INTERÉS MADRID** MásInterésMadrid @InteresMas · 13 ene. ¡Aprendan a caminar sobre el #hielo!

Andar como pingüinos o cómo caminar sobre el hielo sin resbalarse, según los traumatólogos profesionales. @secotsecot #Filomenamadrid #accidentes #urgencias #hospitalesenMadrid #Salud

3. **DOLOR.com** @DolorPuntoCom · 14 ene. Recomendaciones de @secotsecot para estos días de olas de frío y calles congeladas.

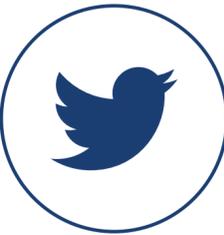
Mantener las entradas y salidas limpias, salir sólo lo imprescindible y cambiar nuestra postura y pasos al andar, para evitar caídas.

4. **ASION** @asion_ · 14 ene. Os compartimos la recomendación de @secotsecot para evitar caídas por el hielo: andar como los pingüinos. Debemos dar pasos más cortos llevando el cuerpo un poco adelantado, y apoyar con toda la planta del pie a la vez. Lo explican en este vídeo: vimeo.com/499169403



REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN
rr.ss.

• Menciones en twitter.



Impresiones: **20.517**

Interacciones totales con el Post: **1210**

Reproducciones del vídeo: **3765 visualizaciones**

56 RT

47 Me gusta

5. Yolanda Alvarez @yol_alvarez · 15 ene.
 "Briconsejo" para evitar caídas de los que piséis la nieve ❄️👶 este finde: A caminar como pingüinos!!! 🐧🐧🐧 Feliz viernes!!! 😊
 @secotsecot


 ... cuando las calles de una localidad se cubren de hielo y nieve, se convierten en una peligrosa pista de patinaje...

6. À Punt NTC @apuntnoticies · 12 ene.
 ❄️👶 Com combatre l'onada de fred de la millor forma possible? Pren nota dels consells dels serveis d'emergències de la Generalitat [@GVA112], i de la Societat Espanyola de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia [@secotsecot] per a evitar caigudes 🙌 :



7. facme @facme_es · 12 ene.
 En estos días, la @secotsecot recomienda a la población #CaminaComoUnPingüino para evitar caídas y fracturas 🐧

 @secotsecot @secotsecot · 11 ene.
 🐧 Camina como un pingüino 🐧.

En estos días de olas de frío y calles congeladas SECOT recomienda a la población:
 -Camina con pasos corto y el cuerpo adelantado !Como un Pingüino!

8. 25 años UOC Madrid @UOCmadrid · 12 ene.
 Las autoridades piden a la ciudadanía que extreme las precauciones y evite salir a la calle.

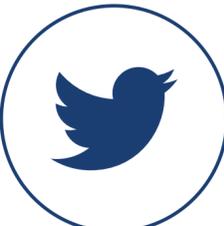
La @secotsecot recomienda:
 1. Sal sólo si es imprescindible
 2. Equípate de buen calzado
 3. #CaminaComoPingüinos

#MadridNevado #NieveEnMadrid



REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN
rr.ss.

• Menciones en twitter.



Impresiones: **20.517**

Interacciones totales con el Post: **1210**

Reproducciones del vídeo: **3765 visualizaciones**

56 RT

47 Me gusta

9.

Exactech Ibérica @Exactechiberica · 18 ene.

Disfrutar de este tiempo con #nieve y #hielo nos puede acarrear algún que otro traspié 🐧🐧🐧 ¡Camina como un #pingüino! 😊 #FelizMiercoles

@secotsecot @secotsecot · 11 ene.

🐧Camina como un pingüino🐧.

En estos días de olas de frío y calles congeladas SECOT recomienda a la población:

-Camina con pasos corto y el cuerpo adelantado !Como un Pingüino!

🌞 Gracias Dr. Rafael Arriaza Loureda por su colaboración.

10.

La Brújula de Madrid @Brujula_Madrid · 12 ene.

📻 Comenzamos! Con @delcura2016 @mardetejeda @RosanaGuiza y #Peñalba #entrevista a @DeMairena sobre reparto de alimentos y @secotsecot por caídas #nieve #Filomena #Filomenamadrid Vamos!

ONDA CERO

Escucha Onda Cero Madrid - Radio en Directo
 La emisora online con las últimas noticias de Madrid en directo
ondacero.es

11.

María Manjavacas @manjavacas · 11 ene.

Recomendaciones de la Sociedad Española de Traumatología. Muy interesante Ver "SECOT-pinguinos" en #Vimeo

SECOT-pinguinos
 This is "SECOT-pinguinos" by Secot on Vimeo, the home for high quality videos and the people who ...
vimeo.com

12.

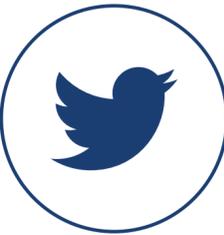
ConSalud.es @Consalud_es · 12 ene.

#Pacientes | @secotsecot aconseja andar como los pingüinos para evitar caídas por la #nieve y el hielo



REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN
rr.ss.

• Menciones en twitter.



Impresiones: **20.517**

Interacciones totales con el Post: **1210**

Reproducciones del vídeo: **3765 visualizaciones**

56 RT

47 Me gusta

13.

Arriaza y Asociados @ArriazayAsociad · 14 ene.

Compartimos este divertido vídeo de la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología en el que explica cómo hay que caminar sobre superficies resbaladizas. 🐧👤

SECOT-pinguinos
 This is "SECOT-pinguinos" by Secot on Vimeo, the home for high quality videos and the people who ...
 vimeo.com

14.

Dr Tejada @dr_jtejada · 11 ene.

Ver "SECOT-pinguinos" en #Vimeo

SECOT-pinguinos
 This is "SECOT-pinguinos" by Secot on Vimeo, the home for high quality videos and the people who ...
 vimeo.com



REPERCUSIÓN MEDIÁTICA EN
rr.ss.

PressClipping

REPERCUSIÓN MEDIÁTICA DE LA CAMPAÑA
¡Caminando cómo **pingüinos!**



INFOCOT