



## Prevención de lesiones al practicar deportes, 2007

### Hoja de consejos

Más niños estadounidenses están compitiendo en deportes que nunca antes. Los deportes ayudan a los niños y los adolescentes a mantener su cuerpo en buena forma física, y a sentirse bien consigo mismos. Sin embargo, hay algunos consejos importantes para la prevención de lesiones, que los padres deben conocer para fomentar una experiencia deportiva óptima y segura para sus hijos. ***Por favor siéntase en libertad de usarlos en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.***

#### Riesgos de lesión

Todos los deportes conllevan un riesgo de lesión. En general, mientras más contacto haya en un deporte, mayor es el riesgo de lesión.

Casi todas las lesiones ocurren en ligamentos, tendones y músculos. Sólo alrededor de 5% de las lesiones que suceden al practicar deportes comprende huesos rotos (fracturados). Sin embargo, las áreas donde los huesos crecen en niños (cartílago de crecimiento) tienen mayor riesgo de lesión durante las fases de crecimiento rápidas. En un niño en crecimiento, el dolorimiento en un punto específico sobre un hueso debe ser evaluado aún más por un proveedor de cuidado médico, incluso si la hinchazón o la limitación del movimiento que se aprecia es mínima.

Las lesiones que ocurren con mayor frecuencia al practicar deportes son esguinces (lesiones de ligamentos) y distensiones (lesiones de músculos), que se producen cuando se impone una tensión anormal sobre los tendones, las articulaciones, los huesos y los músculos. Como siempre, póngase en contacto con su pediatra si tiene más preguntas o preocupaciones.

Para reducir las lesiones es necesario:

- **Usar el equipo correcto.** Los jugadores deben usar equipo protector apropiado, como protectores acolchados (para el cuello, el hombro, el codo, el tórax, la rodilla o la espinilla), cascos, protectores bucales, protectores faciales, conchas protectoras, y/o gafas protectoras.
- **Aumentar la flexibilidad.** Los ejercicios de estiramiento antes y después de juegos pueden aumentar la flexibilidad.
- **Fortalecer los músculos.** Los ejercicios de acondicionamiento durante el entrenamiento y antes de juegos fortalecen los músculos que se usan para jugar.
- **Usar la técnica apropiada.** Esto debe reforzarse durante la temporada de juegos.
- **Hacer pausas.** Los periodos de reposo durante el entrenamiento y los juegos pueden reducir lesiones.
- **Jugar seguro.** Deben establecerse y hacer cumplir reglas estrictas contra las barridas con la cabeza por delante (béisbol y fútbol), golpear a otro jugador con la parte superior del casco (fútbol americano), y usar la cadera o el hombro para golpear a un oponente contra la pared o contra el hielo (hockey sobre hielo).
- **Suspender el entrenamiento** si hay dolor.
- **Evitar la lesión por calor** al beber suficientes líquidos antes, durante y después del ejercicio o el juego, disminuir o suspender los entrenamientos o las competiciones durante periodos de calor/humedad altos, y usar ropa ligera.

#### Estrés emocional relacionado con deportes

La presión de ganar puede causar importante estrés emocional en un niño. Lamentablemente, muchos entrenadores y padres consideran que ganar es el aspecto más importante de los deportes. Los atletas jóvenes deben juzgarse por su esfuerzo, espíritu deportivo y trabajo duro. Se les debe

recompensar por esforzarse y por mejorar sus habilidades, en lugar de castigarlos o criticarlos por perder un juego o una competición.

Copyright © 2007 American Academy of Pediatrics