



Hoja de Consejos para las Lesiones por Uso Excesivo en los Deportes

Todo lo que usted necesita saber para mantener a su niño a salvo de las lesiones por uso excesivo.

Nosotros sabemos que a los niños les gusta jugar su deporte favorito todo el tiempo. Pero hacer el mismo deporte muchas veces a la semana, por largas horas y sin ningún descanso entre juegos o temporadas, puede ocasionar daños a largo plazo. Estos daños se denominan lesiones por uso excesivo y pueden prevenirse con unos sencillos consejos.



Los niños que participan en dos o más deportes en los cuales utilizan músculos similares, como natación y béisbol, corren un mayor riesgo de sufrir lesiones por uso excesivo que aquellos que participan en deportes con diferente intensidad muscular, como pista y golf.

Qué observar

- Las lesiones por uso excesivo pueden ser muy sutiles, lo cual dificulta su detección. Los ejemplos incluyen: tendinitis de Aquiles, rodilla de corredor, dolor en la espinilla o codo de pitcher.

Considere un programa de pretemporada

- Cuando empiecen un nuevo deporte, considere hacer que los niños participen en un programa o campamento de acondicionamiento de pretemporada, para que gradualmente adquieran fuerza y resistencia.
- Aumente la intensidad, distancia o duración del deporte en un 10 por ciento cada semana. Esto permite que el cuerpo descansa, se reconstruya, se recupere y evite las lesiones.

No olvide el calentamiento y el estiramiento

- Asegúrese de reservar un tiempo, antes de cada práctica y partido, para que los atletas se calienten de forma adecuada.
- El estiramiento antes de las prácticas y partidos puede liberar la tensión muscular y ayuda a prevenir las lesiones relacionadas con el deporte, como los desgarros musculares o los esguinces.
- Los niños deben empezar con unos 10 minutos de jogging o alguna actividad ligera, y luego estirar todos los grupos musculares principales, manteniendo cada estiramiento durante 20-30 segundos. Esto aumenta la circulación en los músculos fríos, mejora la flexibilidad y hace que los músculos sean menos propensos a los esguinces y desgarros.



Haga del descanso una prioridad

- Los niños deben tener al menos uno o dos días de descanso de cualquier deporte en particular cada semana.
- Tómese un descanso de un deporte para prevenir las lesiones por uso excesivo. Es una oportunidad para que usted se fortalezca y desarrolle las habilidades aprendidas en otros deportes.

Mezcle los deportes

- Anime a los niños a que jueguen una variedad de deportes para ayudar a equilibrar el desarrollo muscular, prevenir la fatiga mental (también conocida como “desgaste”) y disminuir el riesgo de lesiones por uso excesivo.
- Durante la temporada de descanso, combine el entrenamiento con otros deportes y actividades para mantenerlos en forma, o considere una programación de ejercicios alternativos con rutinas fáciles y difíciles.
- Jugar diferentes deportes durante todo el año hará de los niños unos atletas completos.



Comuniqué y responda rápidamente a las lesiones

- Anime a los atletas a que comuniquen cualquier dolor, lesión o enfermedad que hayan tenido durante o después de cualquier práctica o partido. Asegúrese de que ellos sepan que es inteligente comunicar a los entrenadores, padres u otro adulto, si están lesionados o no se sienten bien.
- Consulte con un médico si el dolor no desaparece después de un día o dos. Utilice hielo y medicamentos antiinflamatorios para reducir el dolor y la hinchazón. Un niño puede volver a jugar solamente después de que un profesional médico lo haya evaluado y autorizado.
- Recuerde: un tratamiento rápido y adecuado puede significar un menor tiempo de recuperación y un rápido retorno al juego.



Para conocer más sobre lesiones por uso excesivo en deportes específicos, visite la Sociedad Ortopédica Americana de Medicina Deportiva en www.STOPSportinjuries.org

Para conocer más sobre la prevención de lesiones en la rodilla por medio del Programa PEP (Prevenir las Lesiones y Mejorar el Rendimiento) del Grupo Ortopédico Santa Mónica, vaya a www.smogknee.com/pepprogram.html

Para conocer más sobre seguridad en los deportes, vaya a www.safekids.org