

Lesiones relacionadas con el baloncesto

Como prevenir las y tratarlas

El baloncesto es un juego divertido para todos, tanto para niños como para adultos. Al igual que en otros deportes, jugar al baloncesto lleva ciertos riesgos. A continuación encontrará consejos para evitarlos y, si llegara a lesionarse, en este folleto se explica como tratar en casa algunas de las lesiones más comunes.

Consejos para prevenir las lesiones

- Usar zapatos de gimnasia que le queden a la medida, antirresbalantes y tipo botín.
- Usar protectores bucales, tobilleras y gafas protectoras.
- Hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de cada sesión.
- Usar las técnicas apropiadas y seguir las reglas.
- No usar joyas.
- Jugar en superficies limpias, secas y seguras.
- Si está lesionado, tomarse el tiempo necesario para sanar antes de volver a practicar el deporte.

Método R.I.C.E.

- **Repose** el área lesionada.
- Aplique **hielo** en el área por 20 minutos cada 2 horas.
- **Comprima** el área con un vendaje para reducir la inflamación.
- **Eleve** el área lesionada a un nivel por encima del corazón.



Esguince del tobillo

El esguince o torcedura de tobillo generalmente ocurre cuando un jugador pisa a otro en el pie. En la mayoría de los casos, el tobillo se tuerce hacia dentro. Es normal sentir dolor en el bulto óseo de la parte externa del tobillo. Puede que se inflame o salga un moretón y el tobillo se sienta inestable.

Trate las torceduras con el siguiente método: Reposo, Hielo, Compresión y Elevación (método R.I.C.E., por sus siglas en inglés).

Esguince de rodilla

Estos pueden ocurrir por frenar o cambiar de dirección repentinamente. También pueden ocurrir con o sin contacto físico entre jugadores. Podría sentir que la rodilla truena o se ha zafado y probablemente se sentirá inestable

Lesiones relacionadas con el baloncesto

después de lesionada. Podría sentirse dolor en toda la rodilla o en un lugar específico y haber inflamación dentro de la articulación, causando una sensación de presión detrás de la rótula o en la articulación misma, lo cual no siempre es obvio a simple vista.

Use el método R.I.C.E. para tratar esguinces de rodilla. Si la rodilla se siente muy inestable, causa mucho dolor o truena, acuda a su doctor para ver si el daño al ligamento ha sido serio.

Heridas en la cabeza y rostro

Estas heridas tienden a ocurrir por un golpe directo proveniente de otro jugador. Es fácil lesionarse los ojos, la boca, la barbilla y la nariz. Las heridas en la cabeza y el rostro tienden a sangrar mucho.

Aplique presión directa en el área de la lesión para controlar la hemorragia. Si la herida tiene bordes irregulares, está hueca, profunda, ancha o no para de sangrar, es posible que requiera puntos. En tal caso, vaya a la sala de emergencias de inmediato.

Antes de continuar el juego, los entrenadores y jugadores deben asegurarse de que los atuendos y áreas de juego estén bien limpios.

Lesiones musculares

Las lesiones musculares pueden ocurrir debido al uso repetitivo o falta de flexibilidad. En algunas de estas lesiones se nota inflamación, moretones y hasta hendidura en el músculo.

Trate las lesiones musculares con el método R.I.C.E. Para lesiones menores debido al uso repetitivo también podría servir de ayuda hacer ejercicios de estiramiento no vigorosos.

Moretones

Los moretones son causados por golpes directos o choques contra otro atleta.

Trate los moretones con el método R.I.C.E. Hacer ejercicios ligeros de estiramiento y usar las articulaciones de arriba y abajo del área lesionada, podría ayudar a prevenir dolor y rigidez.

Para más información

- www.seattlechildrens.org
- Línea de recursos de Seattle Children's
206-987-2500 o 866-987-2500
gratis en Washington, Alaska, Montana e Idaho
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a su disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico de Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, favor consultar con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2009 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

11/09
CE1020S