



Prevención de lesiones deportivas en niños y adolescentes

Las temporadas deportivas infantiles cada vez duran más y la intensidad de los deportes es mayor que antes. Muchos jóvenes atletas participan en el mismo deporte casi todo el año. Como resultado, las lesiones deportivas agudas y por abuso son cada vez más comunes entre los niños y adolescentes. Estas son algunas cosas que usted y su hijo pueden hacer para impedir que su cuerpo en desarrollo se lesione.

¿Cómo debe prepararse mi hijo para la temporada?

Las escuelas y clubes deportivos por lo general requieren un chequeo deportivo anual para que el niño pueda participar. Ese chequeo es diferente del chequeo médico anual. Incluye preguntas y evaluaciones relacionadas con los deportes con el fin de asegurar que su joven atleta esté preparado para competir sin correr riesgo. Haga la cita para el chequeo deportivo de su hijo unas seis semanas antes de que comience la temporada. De esta manera tendrá suficiente tiempo en caso de que se requieran análisis o consultas de seguimiento.

Su hijo debe prepararse para su deporte antes de la primera práctica. Asegúrese de que haga por lo menos una hora de ejercicio al día. Su hijo debe aumentar paulatinamente la duración e intensidad del ejercicio para prevenir las lesiones que ocurren al aumentar la actividad demasiado rápido. Anime a su hijo a que haga los tipos de ejercicio que le ayudarán a prepararse para su deporte. Por ejemplo, si su hijo va a jugar fútbol, sugiérale que comience a correr. Los niños pequeños pueden comenzar con unas cuantas vueltas alrededor de la cancha o patio de recreo e ir aumentando la distancia poco a poco. Los adolescentes pueden comenzar despacio y añadir unas cuantas millas varias veces a la semana.

Estirar los músculos puede ayudar a conservar y aumentar la flexibilidad, lo cual también ayuda a prevenir lesiones. Antes de que empiece la temporada, hable con el entrenador o médico de su hijo para pedirle sugerencias de buenos ejercicios de estiramiento.



Prepárense: conozcan las reglas y el equipo de seguridad apropiado

Su hijo aprenderá las reglas de su deporte durante las prácticas, pero es conveniente aprender sobre la reglas y el equipo de seguridad del deporte antes de que comience la temporada. Explíquelo a su hijo que el motivo de las reglas es su seguridad. Por ejemplo, las reglas sobre las acometidas en el fútbol americano tienen la finalidad de prevenir lesiones del cuello.

El uso del equipo de protección correcto para el deporte puede disminuir la posibilidad de sufrir una lesión. Algunos ejemplos de equipo de seguridad son las rodilleras, los cascos y los protectores bucales.

¿Realmente son necesarias las fases de calentamiento y enfriamiento para los jóvenes atletas?

¡Sí! Hacer algunos ejercicios de estiramiento y trotar

antes de las prácticas y los partidos ayuda a calentar los músculos para que sean más flexibles y estén preparados para la actividad. La fase de enfriamiento con ejercicios de estiramiento después del deporte sirve para que los músculos se recuperen y para prevenir lesiones.

¿Qué debe comer mi joven atleta?

Los niños que hacen deportes requieren comidas bien balanceadas, como todos los demás. Ofrezcale comida de cada uno de los grupos alimenticios: cereales, verduras, frutas, lácteos y carne y frijoles. La mayoría de los jóvenes atletas consumen por su cuenta los alimentos que su cuerpo requiere. Si tiene preguntas acerca de la cantidad o tipos de alimentos que su hijo debe comer, pídale consejo a su médico.

Algunos deportes como la gimnasia o la lucha libre hacen mucho hincapié en el peso o la apariencia física. A veces por eso resulta difícil saber si su hijo está recibiendo la cantidad y calidad de alimentos apropiadas. Hable con el médico de su hijo o con un nutriólogo.

¿Es bueno que tome bebidas para deportistas?

Es importante que los niños beban líquidos antes de un partido, cada 20 minutos durante el partido y después de jugar. Usualmente lo mejor es beber agua, pero las bebidas para deportistas pueden ser buenas si su hijo hace más de una hora de actividad. Estas bebidas ayudan a reponer el sodio y potasio que se pierde con el sudor. También proporcionan energía. El problema es que las bebidas para deportistas contienen mucha azúcar y por eso su hijo no debería beber más de una al día.

¿Qué otra cosa debo saber?

Aunque parezca obvio, no se olvide de los beneficios que tiene una buena noche de sueño. Los atletas que han descansado bien juegan mejor y sufren menos lesiones.

¿Qué puedo hacer si mi hijo siente dolor cuando está practicando su deporte?

Nunca permita que su hijo continúe si tiene dolor. Los niños a veces tratan de seguir aunque les duela algo para no perderse un importante partido o para que no vayan a creer que son débiles. Ayude a su hijo a que aprenda a interpretar las señales de su cuerpo y a entender que el dolor es cuando el cuerpo pide descanso. El dolor puede ser una señal de una lesión aguda, como un esguince. El dolor también puede ser un signo de una lesión de abuso, como una fractura de fatiga o una lesión en un cartílago de crecimiento. Porque su cuerpo está en desarrollo, es importante que deje de jugar cuando sienta dolor.

Si piensa que su hijo puede estar lesionado, llévalo al médico o al entrenador deportivo en cuanto sea posible. Eso ayudará a prevenir una lesión más grave y el médico puede ayudar a su hijo a volver al deporte de una manera sana y eficaz. Quizás le convendría llevar a su hijo a un especialista en medicina deportiva para niños y adolescentes. Algunas de las evaluaciones y tratamientos que se usan para adultos no siempre son adecuadas para los cuerpos jóvenes en desarrollo. Su niño o adolescente no debe volver al deporte mientras el médico no lo dé de alta.

Para aprender más

- Equipos de seguridad para deportes y juego
www.seattlechildrens.org/child_health_safety/pdf/flyers/CE546.pdf
- Departameto de Ortopedia y Medicina Deportiva de Seattle Children's 206-987-2109
- www.seattlechildrens.org
- Línea de Recursos de Seattle Children's 206-987-2500 u 866-987-2500
llamada gratuita desde Washington, Alaska, Montana e Idaho
- El médico de su hijo

Seattle Children's le puede proporcionar esta información en otros formatos a pedido. Llame a Comunicaciones de Marketing al 206-987-5205 ó 206-987-2280 (TTY).

Esta información ha sido revisada por personal médico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su hijo son singulares. Hable con el médico de su hijo antes de actuar o utilizar esta información.

© 2009 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Reservados todos los derechos.

6/09
CE928S