

Tratamiento de lesiones por deporte

Ahora más que nunca los niños estadounidenses están compitiendo en deportes (/spanish/healthy-living/sports/paginas/default.aspx). Los deportes ayudan a los niños y a 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 saber para fomentar una experiencia deportiva óptima y segura para sus hijos.



Riesgos de lesión

Todos los deportes conllevan un riesgo de lesión (/Spanish/health-issues/injuries-emergencias/sports-injuries/paginas/default.aspx). Afortunadamente, para la gran mayoría de los jóvenes, los beneficios de la participación en los deportes superan los riesgos. En general, mientras más contacto haya en un deporte, mayor es el riesgo de lesión traumática. Sin embargo, la mayoría de las lesiones de los atletas jóvenes son debido al exceso de uso (/Spanish/health-issues/injuries-emergencias/sports-injuries/paginas/preventing-overuse-injuries.aspx).

Los tipos de lesiones deportivas más frecuentes son los esguinces (/spanish/health-issues/conditions/orthopedic/paginas/sprains-strains.aspx) (lesiones de los ligamentos), las distensiones (lesiones de los músculos) y las fracturas por tensión (/Spanish/health-issues/injuries-emergencias/sports-injuries/paginas/stress-fractures.aspx) (lesiones de los huesos). Las lesiones ocurren cuando una presión excesiva se aplica a los tendones, articulaciones, huesos y músculos. En un niño en crecimiento, el punto de sensibilidad sobre el hueso debe ser evaluado más detenidamente por un proveedor de atención médica, incluso si hay poca hinchazón o restricción del movimiento. Contacte a su pediatra si tiene otras preguntas o inquietudes.

Para reducir las lesiones es necesario:

- **Tomar tiempo libre (descansar):** Planee tener por lo menos un día libre a la semana y por lo menos un mes al año para dejar las prácticas de determinado deporte y así permitirle al cuerpo tiempo para recuperarse.
- **Usar el equipo correcto.** Los jugadores deben usar equipo protector apropiado, como protectores acolchados (para el cuello, hombros, codos, el tórax, las rodillas o las espinillas), cascos, protectores bucales (/spanish/healthy-living/oral-health/paginas/mouthguards.aspx), protectores faciales, conchas (protector de ingle) y gafas protectoras. Los atletas jóvenes no deben confiar que el equipo protector los protegerá contra todas las lesiones cuando practican actividades más peligrosas o riesgosas.
- **Fortalecer los músculos.** Los ejercicios de acondicionamiento durante el entrenamiento fortalecen los músculos (/spanish/healthy-living/sports/paginas/strength-training.aspx) que se usan en el deporte.
- **Aumentar la flexibilidad.** Los ejercicios de estiramiento después de los juegos y las prácticas pueden aumentar la flexibilidad. El estiramiento también puede ser incorporado a las rutinas diarias para el acondicionamiento físico.
- **Usar las técnicas apropiadas.** Esto debe reforzarse durante la temporada de juegos.
- **acer pausas.** Los periodos de reposo durante el entrenamiento y los juegos pueden reducir las lesiones.

- **Juego de manera segura.** Se deben implementar reglamentos estrictos contra los deslices con la cabeza primero (béisbol y softbol o bola suave (</spanish/healthy-living/sports/paginas/baseball-and-softball.aspx>)) contra el embestir con ímpetu a otros jugadores (fútbol americano (</spanish/healthy-living/sports/paginas/football.aspx>)) y volcarse (empujar con fuerza) a otro jugador (hockey).
- **No se debe jugar si hay dolor.**
- **Evitar las enfermedades por calor** bebiendo suficientes líquidos antes, durante y después del ejercicio o el juego, reducir o suspender los entrenamientos o las competencias durante periodos de calor/humedad altos y usar ropa ligera.
- **Si los niños están saltando en un trampolín** o saltarán, deben ser vigilados por un adulto responsable y sólo un niño a la vez debe usar el trampolín. 75 % de las lesiones que ocurren en los trampolines suceden cuando varios niños saltan al mismo tiempo.

Estrés emocional relacionado con los deportes

La presión por ganar (</spanish/healthy-living/sports/paginas/pressure-to-perform.aspx>) puede causar enorme estrés (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/helping-children-handle-stress.aspx>) emocional en un niño. Lamentablemente, muchos entrenadores y padres consideran que ganar es el aspecto más importante de los deportes. Los atletas jóvenes deben evaluarse por sus esfuerzos, espíritu deportivo (</spanish/healthy-living/sports/paginas/sportsmanship.aspx>) y ardua labor. Se les debe premiar por sus esfuerzos y por mejorar sus habilidades, en lugar de castigarlos o criticarlos por perder un juego o una competencia.

Información adicional:

- Conmoción cerebral relacionada con los deportes: cuáles son los riesgos, señales y síntomas (</Spanish/health-issues/injuries-emergencias/sports-injuries/paginas/sports-related-concussion-understanding-the-risks-signs-symptoms.aspx>)
- Efectos de la pubertad en el rendimiento deportivo: lo que los padres deben saber (</spanish/healthy-living/sports/paginas/teens-and-sports.aspx>)
- Cuando los niños con maduración temprana y con maduración tardía se encuentran en un deporte: consejos para padres y entrenadores (</spanish/ages-stages/teen/fitness/paginas/sports-goals-and-applications-teens.aspx>)
- Emergencias dentales: lo que los padres deben saber (</spanish/health-issues/injuries-emergencias/paginas/dental-emergencias.aspx>)

Última actualización 6/13/2018

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright © 2017)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.