

Prevención de lesiones a causa del deporte en los niños

Por lo general los deportes para niños son seguros, con pocos riesgos y muchos beneficios. Al saber cómo crece un niño usted puede ayudar a prevenir lesiones y estar alerta en caso de que se lesione. Si su hijo sufre una lesión, recibir tratamiento médico a tiempo es importante porque puede evitar los efectos a largo plazo.

Las lesiones durante actividades deportivas se producen por muchas razones.

- Los niños tienen diferentes niveles de coordinación, fuerza y resistencia.
- Los huesos, tendones, músculos y ligamentos pueden crecer de manera irregular dejando áreas más propensas a sufrir lesiones.
- Los niños que se ven del mismo tamaño y peso corporal pueden ser muy diferentes en cuanto a la composición de su cuerpo. Esto puede provocar enormes diferencias de fuerza entre dos niños del mismo tamaño. En un deporte en el cual las clases se dividen conforme al peso, alguien se podría lesionar debido a estas diferencias.

¿Cómo suceden las lesiones a causa del deporte?

Las dos formas más comunes en que los niños sufren lesiones a causa del deporte son:

- **Choque o caídas fuertes.** Es más probable que las lesiones producidas de choques y caídas sean más graves cuando hay mayor velocidad y peso. Los niños más pequeños, en la escuela primaria, son generalmente más lentos (en cuanto a velocidad) y más pequeños (en cuanto al peso) que un atleta adolescente. En consecuencia, el niño más pequeño tiene menos probabilidades de sufrir una lesión producto de un choque o caída.
- **Uso excesivo de una articulación.** El esfuerzo repetido y excesivo en los músculos y huesos jóvenes puede provocar una fractura por sobrecarga, distensiones musculares o desgarros y puede que deforme los huesos.



¿Cómo se pueden prevenir las lesiones a causa del deporte?

Siga estos consejos para ayudar a evitar las lesiones.

- **Supervise las actividades deportivas.** Se producen más lesiones en deportes de juego libre que en deportes con equipos organizados. La supervisión hace menos probable una lesión.
- **Fomente el uso habitual de equipo de protección adecuado.** Esto incluye cascos, máscaras, almohadillas protectoras y otro equipo.
 - No permita que los niños participen sin el equipo de protección adecuado.
 - Revise habitualmente el equipo para ver si tiene el ajuste adecuado o si está desgastado. Arregle o reemplácelo cuando sea necesario.

Consejos (continuación)

- **Busque señales de lesión como hinchazón, dolor o cojeo.** Reconocer una lesión oportunamente significa que el tratamiento puede comenzar de manera oportuna. Esto hará menos probable que se desarrollen problemas a largo plazo.
 - Los niños pueden ocultar el dolor, lo cual demora el reconocimiento y tratamiento de una lesión. Permita que su hijo sepa que está bien admitir que le duele algo.
 - Enséñeles a los niños que es importante informarle inmediatamente a los padres y entrenadores si les duele algo, tienen una hinchazón, tienen enrojecimiento o les cuesta usar alguna parte de su cuerpo (como una rodilla que les dificulta caminar).
- **Asegúrese de que su hijo esté preparado de manera adecuada para participar en un deporte.** La tensión moderada en los músculos y las articulaciones es importante para un desarrollo normal. Ponga límites a las actividades y cumpla con ellos.
- **Asegúrese de que su hijo este comiendo las comidas adecuadas y a su debido tiempo y que se mantenga hidratado. Hacerlo puede ayudar que su hijo tenga un mejor rendimiento.**
 - Beber mucha agua antes, durante y después de las actividades-beber cada descanso. Las bebidas deportivas pueden usarse para actividades que tomen largo tiempo o sean de alta intensidad.
 - Comer una comida pequeña o una merienda que contenga carbohidratos antes del evento. También deberá incluir comidas o meriendas que contengan tanto carbohidratos como proteínas dentro de una hora de haber completado la actividad. Podría necesitar alguna merienda o durante algún evento más largo o un torneo.
- **Asegúrese de que su hijo reciba una rehabilitación adecuada después de una lesión.** A menudo los niños desean “volver a jugar” y pueden ser tentados a acortar la rehabilitación. Completar los tratamientos reduce la posibilidad de sufrir otra lesión. Hable con el médico de su hijo sobre lo que su hijo debe hacer.

Primeros auxilios para lesiones menores a causa del deporte

La mayoría de las lesiones son menores y afectan el tejido blando. Ejemplos de lesiones en el tejido blando incluyen tirones, distensiones musculares, torceduras, cortes y rozaduras. Los primeros auxilios para lesiones en el tejido blando reducen la hinchazón y el dolor.

Cuando se produce una lesión menor en el tejido blando, recuerde R.I.C.E.

- R** Repose el área lesionada para evitar más daño.
- I** Incluya hielo al tratamiento sobre la parte lesionada.
- C** Comprima la parte lesionada envolviendo el área con vendajes elásticos (por ejemplo, un vendaje ACE™). Asegúrese que los vendajes estén ajustados pero no muy apretados.
- E** Eleve. El área lesionada.



ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.