

Causas de las lesiones deportivas

Publicado el: 20-02-2018

Hacer deporte, se trate de montar en bicicleta para disfrutar o de jugar un partido en la liga infantil de fútbol americano, puede enseñar a los niños a ampliar sus límites, así como a desarrollar el espíritu deportivo y la disciplina. Pero cualquier deporte lleva aparejado el riesgo potencial de lesionarse. Al conocer las causas de las lesiones deportivas y cómo prevenirlas, usted podrá contribuir a que la práctica deportiva sea una experiencia gratificante y positiva para su hijo.

Los niños son proclives a sufrir lesiones deportivas por distintas razones. Los niños, sobre todo los que todavía no han cumplido 8 años, tienen menos coordinación motriz y tiempos de reacción más lentos que los adultos porque todavía están creciendo y desarrollándose. Asimismo, los niños maduran a ritmos diferentes, lo que supone que haya importantes diferencias en estatura y peso entre niños de la misma edad. Y, cuando niños de distinto tamaño hacen deporte juntos, se aumenta el riesgo de lesionarse.

A medida que los niños crecen y se hacen más fuertes, el riesgo de lesionarse aumenta, en gran medida debido a la mayor fuerza implicada. Por ejemplo, un choque entre dos jugadores de fútbol americano de 8 años, que pesan entre 65 y 70 libras (29 y 32 Kg) no es tan fuerte como el choque entre dos jugadores de 16 años, cada uno de los cuales puede pesar hasta 200 libras (90 Kg).

Además, los niños pueden no percibir los riesgos de ciertas actividades tan bien como los adultos, lo que los expone a sufrir lesiones.

Prevenir las lesiones deportivas

Usted puede ayudar a proteger a su hijo de posibles lesiones deportivas siguiendo las siguientes recomendaciones:

Utilizar un equipo adecuado

Es importante que los niños utilicen un equipo adecuado, con protecciones de seguridad que sean de su talla y que les vayan bien ajustadas. Por ejemplo, deben llevar casco si juegan al béisbol, al softball, al hockey o si montan en bicicleta. También deben llevar casco para patinar, montar en monopatín o en motocicleta.

Mantenimiento y adecuación de las superficies donde se hace deporte

Compruebe que el terreno o el campo de juego no están llenos de agujeros o surcos que podrían hacer tropezar o caer a los jugadores. Cuando su hijo participe en deportes de alto impacto, como correr o jugar a baloncesto, debería practicarlos en pistas de carreras o de baloncesto, que sean de madera, de parquet u otros materiales, mucho mejores que las superficies más duras, como el cemento.

Supervisión por parte de los adultos y compromiso con la seguridad

Cualquier deporte de equipo o actividad deportiva en que participen los niños debe ser supervisado por adultos cualificados. Seleccione ligas y equipos que estén tan comprometidos con la seguridad y la prevención de lesiones como usted.

El entrenador o monitor debe tener formación en primeros auxilios y técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP), y su filosofía deber favorecer siempre el bienestar del deportista. Un entrenador con una actitud de "ganar a cualquier precio" puede incitar a los niños a jugar arriesgándose a sufrir lesiones, sin favorecer el espíritu deportivo. Asegúrese de que el monitor de su hijo hace respetar las reglas y normas del juego y exige utilizar el equipo de protección en todo momento.

Preparación adecuada

Del mismo modo que usted no mandaría a un niño que no sabe nadar a una piscina, es importante no enviar a un niño a practicar un deporte que no está preparado para practicar. Asegúrese de que su hijo sabe cómo se practica determinado deporte antes de sacarlo al campo de juego.

Los niños se deben preparar adecuadamente con sesiones de calentamiento y de entrenamiento antes de jugar ningún partido. Esto ayudará a asegurarles la diversión y a reducir las probabilidades de que se lesionen. También deben beber abundante líquido y se les debe permitir descansar en las sesiones de entrenamiento y en los partidos en que participen.

Lesiones deportivas más frecuentes

Los tres tipos de lesiones deportivas más habituales en niños y adolescentes son las lesiones agudas, las lesiones por sobrecarga y las lesiones recidivantes.

Lesiones agudas

Las lesiones agudas ocurren de forma repentina y se suelen asociar a algún tipo de traumatismo. En los niños de menor edad, las lesiones agudas suelen incluir los moretones de poca importancia, los esguinces y las distensiones. Los adolescentes son más proclives a sufrir lesiones más graves, incluyendo las fracturas de huesos y las roturas de ligamentos.

Lesiones por sobrecarga

Las lesiones por sobrecarga se producen a consecuencia de acciones repetitivas que fuerzan demasiado determinados huesos y músculos. Aunque estas lesiones pueden ocurrir también en los adultos, son más problemáticas en los atletas infantiles y adolescentes porque pueden afectar al crecimiento óseo.

Reaparición de lesiones

La reaparición de lesiones ocurren cuando un atleta retoma la práctica deportiva antes de que una lesión previa esté bien curada. Los atletas se exponen a lesionarse si vuelven a hacer deporte antes de estar completamente recuperados. Actuar de este modo sobrecarga la parte lesionada y fuerza al cuerpo a compensar esa debilidad, lo que expone al atleta a lesionarse otras partes del cuerpo.

Fuente: <https://netsaluti.com>