

## Cómo ayudar a los niños a protegerse de las lesiones deportivas

Por Teddi Dineley Johnson

Desde el equipo de fútbol americano en otoño hasta el equipo de natación en verano, y todos los demás, más niños practican deportes que nunca antes. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) de los Estados Unidos, más de 38 millones de niños y niñas de entre 5 y 18 años participan en alguna clase de deporte organizado cada año en los Estados Unidos.

"Surgen muchas cosas buenas de los deportes," señala Joel Brenner, MD, MPH, director de medicina deportiva y medicina del adolescente en el hospital infantil Children's Hospital of the King's Daughters, en Norfolk, Va.

"Es importante que todos hagan algo, ya sea jugar al fútbol americano, al fútbol, practicar karate, andar en bicicleta o formar parte del equipo de porristas, algo que disfruten. Aun si es otra actividad que podría ser menos extenuante desde el punto de vista cardiovascular, como el golf, queremos asegurarnos de que se levanten del sofá," comenta Brenner, quien también se desempeña como presidente del Consejo de Medicina Deportiva y Bienestar Físico de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Si bien el ejercicio es importante para la salud y el desarrollo en general de su hijo, son comunes las lesiones relacionadas con los deportes. Según Safe Kids USA, las lesiones deportivas cada año envían al médico a 3.5 millones de niños de 14 años y menores.

Las lesiones deportivas de los niños pueden abarcar desde raspaduras y moretones hasta lesiones cerebrales y de la médula espinal graves. Según los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health), algunos de los tipos comunes de lesiones relacionadas con los deportes en los niños son los esguinces y las torceduras, las lesiones óseas, las lesiones por movimientos repetitivos y el estrés por calor. Cerca del 40 por ciento de todas las

lesiones relacionadas con los

deportes tratadas en departamentos de emergencias hospitalarios se da entre niños de 5 a

14 años, pero el índice y la

gravedad de las lesiones

relacionadas con los deportes aumentan con la edad.



Más de 38 millones de niños practican deportes organizados

"Uno de los problemas específicos con un niño o adolescente es que sus huesos todavía están creciendo," comenta Brenner. "Sus placas de crecimiento aún están abiertas, por lo que están expuestos a lesiones en las placas de crecimiento, que pueden producirse con mayor frecuencia cuando atraviesan su período de crecimiento acelerado."

Afortunadamente, tomar unas cuantas precauciones simples antes de que empiece a funcionar el reloj del juego o suene el silbato puede ayudar a los padres y a las personas a cargo del cuidado a proteger a sus jóvenes atletas de las lesiones, y mantenerlos en el partido.

"Muchas de las lesiones en los deportes juveniles son totalmente evitables," expresa Lindsay Hansen, MPH, responsable del programa de seguridad recreativa de Safe Kids USA. "Hay muchas cosas sobre las que puede aprender y en las que puede prepararse para evitar esas instancias."

### Esté atento al calor y a las lesiones en la cabeza

Las enfermedades relacionadas con el calor son peligrosas, y pueden ser mortales.

Los niños que practican deportes que demandan mucho esfuerzo en las horas de más calor deberían consumir abundante agua, comenzando antes del inicio de la actividad y continuando de forma frecuente durante el juego. Asimismo, preste atención a los signos de problemas relacionados con el calor, como náuseas, mareos, debilidad, dolor de cabeza, confusión, pupilas dilatadas, desmayo, transpiración excesiva, pulso débil, piel pálida y húmeda o piel seca y caliente.



"Los entrenadores deberían establecer pausas obligatorias para beber agua durante las prácticas y los partidos," indica Hansen.

Además, para reducir el riesgo de lesiones por sobrecarga, asegúrese de que los jóvenes atletas tengan períodos de descanso durante las prácticas y los partidos. Los niños que se lesionan deben ser revisados de inmediato por un pediatra.

Las lesiones cerebrales encabezan la lista de las causas principales de muerte relacionadas con los deportes en niños. Entre los 38 millones de niños estadounidenses que practican deportes cada año en los Estados Unidos, las conmociones cerebrales son una de las lesiones que se presentan con mayor frecuencia.

"Como padre o entrenador, no hay excusa para no conocer los signos o síntomas de una conmoción cerebral," declara Hansen. "Investigar y tener en cuenta los signos y síntomas de una conmoción cerebral puede salvar potencialmente la vida de su hijo, o evitar que tenga una disfunción cerebral grave posteriormente en la vida."

Preste atención a las señales de advertencia: si un niño parece estar confundido, mareado, somnoliento, tiene dolor de cabeza o vomita, es posible que esté padeciendo una conmoción cerebral, y se le debe retirar del juego y llevarlo a la sala de emergencias.



### El equipo de protección es la clave

Cualquiera sea el deporte, asegúrese de que su hijo tenga acceso al equipo adecuado, como hombreras, cascos, protectores bucales, protectores faciales y gafas, y de que el entrenador exija el uso correcto del equipo.

Las lesiones ocurren cuando los niños no llevan puesto o no usan el equipo de protección, o cuando lo usan de forma incorrecta. Hable con el entrenador de su hijo para determinar qué equipo se necesita y asegúrese de que su hijo use el equipo durante la práctica y durante el juego.



Trabajo artístico cortesía de iStockphoto: Equipo de fútbol por Mark Bowden; arte deportivo, Theresa Tibbetts; jugadores de voleibol, Alberto Pomares; jugadores de béisbol, Catherine Yeuley



American Public  
Health Association

>> Para obtener más consejos sobre las lesiones deportivas y los niños, visite [www.safekids.org](http://www.safekids.org)

Descargue copias gratuitas de Healthy You en [www.thenationshealth.org](http://www.thenationshealth.org)