

Adelántese a las contusiones para que el momento de jugar sea divertido

por Julia Haskins

Los deportes y otras actividades recreativas son una excelente manera para que su hijo aprenda a jugar en equipo, seguir instrucciones y divertirse mientras se ejercita. Pero si su hijo sufre un golpe, porrazo o colisión y se golpea la cabeza o el cuerpo, necesitará un descanso.

Su hijo corre riesgo de sufrir una contusión, un tipo de lesión cerebral traumática que afecta la capacidad de pensar claramente y moverse de manera normal. En casos graves, una contusión puede incluso ocasionar un coágulo sanguíneo mortal en el cerebro. Las contusiones no son un asunto menor, pero usted puede ayudar a su hijo a mantenerse seguro siempre.

Existen muchas maneras diferentes de sufrir una contusión y no todas están relacionadas con los deportes de contacto, como el fútbol americano o hockey, dice Matt Brieding, PhD, director de la División de Prevención de Lesiones No Intencionales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Menciona que las lesiones en el área de juegos y las actividades, como andar en bicicleta, son algunas de las principales causas

de las contusiones que resultan en viajes al departamento de emergencias. Cualquier situación en la que su hijo se pueda caer o experimente una fuerza corporal también implica riesgo de contusión.



La probabilidad de sufrir una contusión también depende de los alrededores donde se encuentre su hijo.

Si su hijo se cae, por ejemplo, sobre una superficie blanda al menos será más seguro que si cae sobre el pavimento duro. Es por esto que Brieding recomienda que los niños jueguen en áreas con materiales blandos, como caucho o arena, en caso de que se caigan.

Si bien es importante usar protección para la cabeza en algunos deportes y actividades, no existe un casco que pueda proteger contra las contusiones. Los cascos ofrecen protección contra lesiones cerebrales graves, pero no se debe depender de ellos únicamente, agrega Brieding. Sin embargo, alienta a los padres a verificar que el casco que usen sus hijos sea adecuado para la actividad, esté en buenas condiciones y les quede bien.

Si su hijo se golpea, debe dejar de jugar inmediatamente de manera que usted pueda evaluar cualquier lesión posible. Los signos de una contusión no son siempre fáciles de detectar, por lo que debe conocer los síntomas a los que debe prestar atención. En las películas y la TV, las contusiones resultan de noquear a una persona, pero ese no es generalmente el caso. Existen algunos indicios a los que debe prestar atención justo después de que su hijo se golpea, y durante los días y semanas posteriores.

Es posible que a su hijo le cueste seguir instrucciones, recordar eventos antes de la lesión o responder preguntas. También puede tener problemas para mantener el equilibrio.

Tenga en cuenta cualquier queja sobre mareos, náuseas o dolores de cabeza. Estos síntomas pueden ser sutiles y provocar cambios en el humor de su hijo que son difíciles de identificar. Pero si su hijo le dice que no se siente muy bien, preste atención porque es posible que se deba a una contusión.

Según los CDC, examinar los síntomas de inmediato es imprescindible porque una contusión grave puede provocar complicaciones a largo plazo. Su hijo puede tener problemas con la memoria y el aprendizaje, las emociones, la coordinación, el habla, la audición o la visión. Podría experimentar incluso problemas emocionales que afecten la manera en la que interactúa con amigos y familiares.

Por suerte, actuar rápidamente y escuchar a su hijo puede prevenir las complicaciones graves.



Las áreas de juego con superficies blandas pueden ayudar a prevenir lesiones cerebrales cuando los niños se caen.

“El mito que más nos preocupa es el de que podemos librarnos de este tipo de lesión,” Brieding le cuenta a The Nation's Health.

“Es una lesión grave incluso para la contusión más leve y... se debe consultar a un médico en todos los casos.”

Si a su hijo se le diagnostica una contusión, no hay necesidad de entrar en pánico. Si recibe la atención médica adecuada, es probable que su hijo vuelva a sentirse normal en un período relativamente corto.

>> Para obtener más consejos sobre cómo proteger a sus hijos, visite www.cdc.gov/headsup

Respetar las reglas ayuda a proteger la cabeza

Para jugar de manera segura en cualquier lado, seguir las reglas es imprescindible. Ser un buen deportista no se trata solo de respetar a los demás, también implica cuidar del cuerpo, dice Brieding. Independientemente de que su hijo juegue al fútbol, hockey o fútbol americano, o practique gimnasia, asegúrese de que siga las instrucciones cuidadosamente.

“Muchas reglas son específicas de cada deporte y, generalmente, las reglas que existen son para mantener al jugador seguro,” dice Brieding, en especial cuando se trata de los tipos de contacto más peligrosos.

Hable con su hijo sobre por qué es tan importante ser un buen deportista para reducir el riesgo de lesiones y aprovechar al máximo el momento del juego. Además, asegúrese de hablar con el entrenador de su hijo sobre las estrategias para prevenir contusiones.

