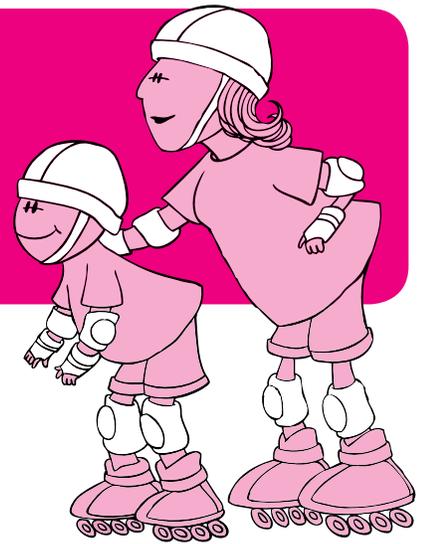


Proteja a sus seres queridos

LESIONES DEPORTIVAS



La realidad

Todos queremos proteger y mantener seguros a nuestros niños y ayudarlos para que puedan aprovechar sus vidas al máximo. Saber cómo prevenir las lesiones en las actividades deportivas y recreativas, una de las causas principales de lesiones infantiles, es un paso hacia esa meta.

Realizar actividades deportivas y recreativas es una parte importante de un estilo de vida saludable y activo para los niños. Sin embargo, estas actividades pueden causar lesiones, y en efecto lo hacen. Más de la mitad de los 7 millones de lesiones relacionadas con actividades deportivas y recreativas que ocurren anualmente, se presentan en niños y jóvenes entre los 5 y 24 años de edad.

Afortunadamente, hay pasos que los padres pueden seguir para mantener a sus hijos seguros en el campo de juego, la cancha o en cualquier lugar en que jueguen o participen en actividades deportivas y recreativas.

Consejos para la prevención

Protección adecuada. Cuando los niños practiquen deportes activos, asegúrese de que usen equipos de protección, como cascos, rodilleras, coderas y bandas de protección en las muñecas, además de las otras prendas deportivas adecuadas para la actividad o posición en que jueguen. Además, durante las actividades recreativas informales los niños también deben usar cascos, si están recomendados, especialmente en deportes como el patinaje y el ciclismo.

Use el equipo adecuado. Asegúrese de que los equipos deportivos de protección sean mantenidos en forma adecuada y estén en buena condición, por ejemplo, que no les falte hebillas o que no estén rotas, o que no tengan almohadillas de protección muy delgadas o desgastadas. Además, el equipo que no es del tamaño adecuado para el niño puede ser incómodo y no ofrecer la protección necesaria.

La práctica lleva a la perfección. Haga que los niños aprendan y practiquen las habilidades que requiere la respectiva actividad. Por ejemplo, la utilización de técnicas adecuadas de bloqueo y defensa son importantes en la prevención de lesiones al practicar el fútbol tradicional o el americano. Las técnicas biomecánicas, o relacionadas con el movimiento y la alineación, también juegan un papel en la prevención de lesiones en deportes como el béisbol y softball, y en muchas otras actividades. Además, asegúrese de incrementar la actividad poco a poco y en forma segura para mejorar la condición física del niño, ya que esto lo protegerá contra las lesiones.

Esté pendiente de la temperatura. Dele tiempo a los niños deportistas para que se ajusten en forma gradual a las temperaturas calientes y a los ambientes húmedos y así prevenir lesiones o enfermedades relacionadas con el calor. Los padres y los entrenadores deben estar muy pendientes de que durante estas actividades los jugadores estén hidratados y vestidos adecuadamente.

Dé un buen ejemplo. Communicate positive messages about safety and serve as role models for safe behavior, including a wearing helmet. Comuníqueles mensajes positivos sobre seguridad y dé un buen ejemplo practicando conductas seguras, como usar casco y seguir las normas de seguridad.

Por favor visite www.cdc.gov/safekid donde encontrará podcasts, hojas con consejos e información adicional sobre las causas principales de lesiones infantiles y los pasos que puede seguir para proteger a sus niños queridos.



Las lesiones infantiles se pueden prevenir



