

Sigamos en el juego

Guía para la seguridad en los deportes



Los deportes ofrecen a los niños múltiples beneficios, tanto física como emocionalmente. Los niños que participan en deportes organizados pueden desarrollar hábitos importantes para un estilo de vida saludable, a la vez que socializan con otros niños y hacen nuevos amigos. No obstante, junto con todos los beneficios de los deportes, también existe el riesgo de lesiones. **De acuerdo a Safe Kids Worldwide, cada año 2.6 millones de niños reciben tratamiento médico por lesiones relacionadas con la práctica deportiva.** Podemos comenzar a reducir esta estadística enseñándole a usted cómo cuidar del niño que participa en una actividad física.

Antes del juego

- El médico de atención primaria de su hijo debe hacerle al niño un examen físico antes de su participación en deportes, para detectar posibles riesgos relacionados con la actividad física.
- Asegúrese de que su atleta haga precalentamiento antes de cada práctica y juego.
- Enseñe al niño la importancia de elongar y cómo hacerlo adecuadamente. Elongar antes de la actividad física puede ayudar a prevenir lesiones deportivas tales como desgarros musculares o esguinces.
- A los niños de 10 años en adelante se les debe animar a participar en evaluaciones de referencia. Las evaluaciones de referencia proporcionan información acerca del nivel normal de la función cerebral del atleta antes de una lesión cerebral. Esta información puede luego ser comparada con resultados de evaluaciones posteriores a una conmoción cerebral.



Hidratación

- Asegúrese de que el niño tenga acceso a una cantidad adecuada de agua durante cada práctica y juego.
- Por cada 20 minutos de juego, el niño atleta debe beber unos 10 sorbos (7-10 onzas) de agua.
- Aprenda a reconocer las señales y los síntomas de la deshidratación y de otras afecciones causadas por el calor.

Equipamiento deportivo

- Los niños deben usar el equipamiento deportivo apropiado y de calce adecuado al cuerpo de cada uno, para prevenir lesiones. El equipamiento puede incluir cascos, almohadillas protectoras, espinilleras, protectores bucales y tobilleras.
- El uso de un casco reduce el riesgo de una lesión cerebral grave o una fractura de cráneo. No obstante, ningún casco está diseñado para evitar la conmoción cerebral.

Haga que el descanso sea una prioridad

- Es importante dedicar tiempo a descansar durante la actividad física.
- Asegúrese de que su hijo sepa que debe avisar a papá o mamá, al entrenador u otro adulto si se lesionó, tiene dolor o no se siente bien. Esto incluye saber qué hacer si la situación cambia durante una práctica o un juego.

Conmoción cerebral

- La conmoción cerebral es un tipo de lesión causada por una sacudida o un golpe en la cabeza.
- A fin de prevenir una conmoción cerebral, los jugadores deben respetar las reglas del juego y demostrar siempre un buen espíritu deportivo.
- Las señales y los síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o no ser aparentes o detectados por días o semanas.
- La conmoción cerebral puede verse diferente de una persona a otra o de una lesión a otra. Los síntomas pueden incluir:
 - Dolor de cabeza.
 - Confusión.
 - Dificultad para recordar o prestar atención.
 - Problemas de equilibrio o mareos.
 - Sensación de aletargamiento, nebulosidad o aturdimiento.
 - Visión doble o borrosa.
 - Sensibilidad a la luz y/o al ruido.
 - Náuseas o vómitos.
 - Reacciones más lentas.
 - Problemas para dormir.
 - Pérdida del conocimiento.
 - No sentirse bien.

La ley de Michigan exige a todos los entrenadores, empleados, voluntarios y demás adultos involucrados en una actividad atlética juvenil completar un programa en línea de capacitación sobre la conmoción cerebral. Todos los atletas jóvenes, como también sus padres/tutores, deben recibir educación acerca de las señales, los síntomas y las consecuencias de la conmoción cerebral y firmar un acuerdo escrito confirmando que recibieron esta información.

Si usted sospecha una conmoción cerebral:

- **Busque atención médica inmediatamente. Solamente un profesional médico puede determinar la existencia de una conmoción cerebral y si el niño puede regresar al juego.**
- **La detección, evaluación y tratamiento tempranos de una conmoción cerebral por parte de un experto pueden prevenir serias complicaciones y facilitar la recuperación duradera.**
- **Dele al niño tiempo para sanar. Una nueva conmoción cerebral mientras el cerebro aún está sanando puede causar problemas de salud prolongados.**

Nota de Traducción:

A fin de facilitar la lectura de este documento, y con mucho respeto, usamos el masculino gramatical para toda persona, independientemente de su género.