



Mantente en el juego

Una guía para practicar
deportes de manera segura

Los deportes ofrecen a los niños muchos beneficios, tanto físicos como emocionales. Los niños que participan en deportes organizados pueden desarrollar hábitos de vida saludable, a la vez que socializan con otros niños y hacen amigos. No obstante, junto con todos sus beneficios, los deportes también son fuente de posibles riesgos y lesiones. De acuerdo a Safe Kids Worldwide, cada año 2,6 millones de niños reciben tratamiento médico para heridas de origen deportivo. Al saber preparar a los niños antes del juego y cuidar de ellos durante la actividad atlética y después de ella, podemos comenzar a reducir esta estadística.

Antes del juego

- Antes de que el niño participe en cualquier deporte organizado, llévalo a su médico de atención primaria para que le haga el examen físico correspondiente, el que podrá detectar posibles problemas de salud.
- Asegúrese de que los niños atletas tengan tiempo de precalentar antes de todas las prácticas y los juegos.
- Enseñe a los niños la importancia de la elongación y cómo elongar adecuadamente. La elongación antes de la actividad física puede ayudar a prevenir lesiones deportivas, tales como desgarros musculares o esguinces.
- Se recomienda una evaluación de referencia para todos los niños de 10 años o más. La evaluación de referencia proporciona 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.

Hay que mantenerse hidratado

- Haga que su hijo traiga una botella de agua a cada práctica y juego. Anime al niño a beber mucha agua antes, durante y después del juego. Por cada 20 minutos de juego, el niño atleta debe beber unos 10 tragos (7 a 10 onzas) de agua.
- Conozca los síntomas de la deshidratación y otras manifestaciones de enfermedades por calor.

Equipamiento deportivo

- Hacer que el niño use el equipamiento deportivo adecuado y de buen calce durante cada práctica y juego puede ayudar a evitar lesiones tanto menores como serias. Este equipamiento puede incluir cascos, almohadillas, canilleras, protectores bucales, tobilleras o bloqueador solar.
- El uso de un casco es obligatorio para reducir el riesgo de una lesión cerebral seria o una fractura de cráneo. No obstante, ningún casco está diseñado para prevenir conmociones.

El descanso es una prioridad

- Asegúrese de reservar tiempo para periodos de descanso durante la actividad.
- Anime a los niños a avisar a sus entrenadores, padres u otros adultos si piensan que han sufrido una lesión o si no se sienten bien.
- Asegúrese de que los niños sepan cómo comunicar cualquier dolor, lesión o enfermedad que puedan tener antes, durante y después de cualquier juego o práctica.

Conmociones

- Las conmociones son un tipo de lesión cerebral causada por un golpe o una sacudida a la cabeza.
- A fin de prevenir conmociones, asegúrese de que los niños sigan las reglas de seguridad de su entrenador y las del deporte y de que siempre demuestren un buen espíritu deportivo.
- Los síntomas de una conmoción pueden manifestarse inmediatamente o no aparecer o ser notados hasta días o semanas después de la lesión.
- Las conmociones pueden manifestarse de distintas maneras de una persona a otra y 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 lentitud, confusión o atontamiento
 - Visión doble o borrosa
 - Sensibilidad a la luz y/o al ruido
 - Náusea o vómito
 - Reacción demorada
 - Problemas para dormir
 - Pérdida del conocimiento
 - Sensación de que “algo no está bien”
- Según la ley de Michigan, todos los entrenadores, empleados, voluntarios y otros adultos involucrados en actividades atléticas de jovencitos deben completar un programa de capacitación en línea sobre conocimiento de la conmoción. Todos los atletas jóvenes, como también sus padres y tutores, deben recibir educación acerca de las señales, los síntomas y las consecuencias de las conmociones y firmar un acuerdo donde declaran haber recibido esta información.

Si usted sospecha una conmoción

- No la oculte; busque atención médica inmediatamente. Solo un profesional médico puede decir si ha habido una conmoción y cuándo es posible regresar al juego.
- La detección temprana, la evaluación y el tratamiento de una conmoción por parte de un experto pueden prevenir serias complicaciones y facilitar una curación duradera.
- Dé al niño tiempo para recuperarse. Una nueva conmoción ocurrida mientras su cerebro aún está en proceso de recuperación puede causarle problemas de salud de largo plazo.

La clínica de conmociones deportivas del Grupo Médico Spectrum Health ofrece un enfoque integrado de la evaluación y el tratamiento de la conmoción para personas que han recibido esta lesión en la cabeza como resultado de una actividad atlética. Para mayor información, consulte en shmg.org/sports-concussion-clinic

Contáctenos

Para mayor información, póngase en contacto con el Programa de Prevención de Lesiones del Hospital de Niños Helen DeVos, llamando al **616.391.SAFE** (7233) o en Internet: helendevoschildrens.org/injuryprevention

Si su hijo sufre una lesión, tráigalo a nuestra Clínica de Lesiones Deportivas, disponible este otoño todos los sábados, desde el 30 de agosto hasta fines de noviembre. La Clínica de Lesiones Deportivas está ubicada en 4100 Lake Drive SE, Suite 300, y atenderá de 8:30 AM a 10 AM. No es necesario hacer una cita. Para mayor información, llame al **616.267.8860** o, sin cargo, al **866.533.1673**; también puede consultar en shmg.org/sports-injury-clinic

