

Lesiones Deportivas de Primavera

Las lesiones de resorte comunes incluyen esguinces de tobillo, tirones en la ingle, calambres en las piernas, lesiones de rodilla y codo de liga pequeña o codo de tenista. Las lesiones generalmente ocurren debido a la falta de acondicionamiento de los músculos y las articulaciones, y muchas de estas lesiones se pueden prevenir.



Las lesiones por uso excesivo, como el codo de tenista, son lesiones comunes en los deportes de primavera. Uno de los síntomas del uso excesivo es el debilitamiento de la articulación. Cuando esto ocurre, nos volvemos propensos a lesiones más graves más allá del dolor. La estructura articular, tendinosa y muscular debilitada es más susceptible a distensiones y esguinces. El descanso suficiente entre juegos, partidos e incluso sesiones de entrenamiento es fundamental.



Conmociones cerebrales: Aunque no son tan frecuentes en los deportes sin contacto. Por ejemplo, los jugadores de béisbol y softbol pueden verse involucrados en colisiones.

Moretones y contusiones en los huesos: Los jugadores de béisbol y softbol son propensos a este tipo de lesiones. Las colisiones pueden causar lesiones musculares, incluso fracturas, pero ser golpeado por la pelota es un evento más común.

Lesiones en la espalda: eventos como el salto de altura y el salto con pértiga son eventos de atletismo en los que se producen lesiones en la espalda. Los bateadores de béisbol y softbol también pueden lesionarse la espalda debido a la fuerza ejercida al hacer swing en un lanzamiento.



Lesiones Deportivas

El 65% de los casos de lesiones deportivas involucran a personas de **5 a 24 años**.

El 39% de los pacientes con lesiones deportivas son mujeres y el **61% son hombres**

El 28 % de los casos de lesiones deportivas se debieron a **caídas**.

Lesiones deportivas más comunes:

El 41.4% son distensiones y esguinces.

20% son fracturas

19% son cortes y contusiones

Deportes que causan más lesiones:

6.3% del fútbol

7.2% del ciclismo

8.3% del fútbol

9.9% del baloncesto

16.3% del ejercicio general (correr, etc.)

52% de otros



Consejos para prevenir las lesiones deportivas de primavera de los niños

Chequeo de bienestar: tener una evaluación médica antes del comienzo de una temporada puede ayudar a identificar posibles problemas de salud que tienen el potencial de provocar lesiones.

Pídele al entrenador de tu hijo que aumente gradualmente su tiempo de juego durante la práctica y que evite presionarlo al máximo. Es importante que los pies y los tobillos de su hijo se acostumbren al nivel de actividad requerido para el deporte que está practicando.

Insista en una comunicación abierta si su hijo tiene dolor. Explíquele a su hijo atleta que debe informarle a usted y al entrenador de cualquier **dolor o molestia** tan pronto como ocurra.

Si se produce una lesión, recuerde RICE. Usualmente un pie o tobillo lesionado se puede curar con descanso, hielo, compresión y elevación (**RICE**). Si su hijo se queja de dolor en el pie o en el tobillo, debe dejar de jugar y dejar tiempo para que se recupere. Consulte a un cirujano de pie y tobillo para una evaluación completa.

