

Lesiones Deportivas (conmoción cerebral y lesión cerebral)

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.



7 de cada 10 visitas a urgencias por traumatismos craneoencefálicos y conmociones cerebrales relacionados con el deporte y la recreación se dan en niños de 17 años o menos.

En este grupo de edad, los niños tienen aproximadamente el doble de visitas a urgencias por traumatismos craneoencefálicos y conmociones cerebrales relacionados con el deporte o la recreación que las niñas.

Sin embargo, las niñas tienen una mayor probabilidad de sufrir una conmoción cerebral relacionada con el deporte que los niños en deportes con las mismas reglas, como el fútbol y el baloncesto.

Una conmoción cerebral puede causar diversos síntomas. Estos pueden aparecer de inmediato o demorarse varios días después de la lesión. Algunos síntomas son físicos, como la somnolencia. Otros son cognitivos, como la pérdida de memoria. En muchos casos, las personas con conmociones cerebrales presentan un estado emocional más intenso de lo habitual.

Los síntomas más comunes de una conmoción cerebral incluyen:

- Somnolencia
- Dolor de cabeza
- Pérdida del conocimiento
- Pérdida de memoria
- Irritabilidad
- Confusión
- Problemas de equilibrio, mareos
- Sensibilidad a la luz (fotofobia)
- Dificultad para hablar y comunicarse
- Dificultad para mantener la concentración
- Depresión
- Náuseas y vómitos
- Cambios en los patrones de sueño



Estadísticas de lesiones deportivas que resultan en visitas a urgencias

Deportes que causan más lesiones y terminan en urgencias: (Más de 775.000 niños acuden a urgencias cada año con diferentes lesiones deportivas)

- Fútbol americano: 215,000
- Baloncesto: 170,000
- Béisbol/sóftbol: 110,000
- Fútbol americano: 88,000
- Andar en patineta: 66,000
- Trampolines: 65,000
- Ciclismo: 200,000



Consejos para prevenir lesiones deportivas de primavera en niños

Revisión médica: Realizarse una evaluación médica antes del inicio de la temporada puede ayudar a identificar posibles problemas de salud que puedan provocar lesiones.

Pídale al entrenador de su hijo que aumente gradualmente el tiempo de juego durante los entrenamientos y que evite exigirle al máximo. Es importante que los pies y tobillos de su hijo se acostumbren al nivel de actividad requerido por el deporte que practica.

Si se lesiona, recuerde el método RICE (descanso, hielo, compresión y elevación). A diario, un pie o tobillo lesionado se puede curar con **reposo, hielo, compresión y elevación (RICE)**. Si su hijo se queja de dolor en el pie o tobillo, debe dejar de jugar un tiempo y darle tiempo para recuperarse. Consulte a un profesional médico para una evaluación completa.

Para prevenir lesiones por sobreuso en atletas jóvenes:

Reserve uno o dos días a la semana para descansar de los deportes competitivos y el entrenamiento. Tómese descansos de un deporte específico a lo largo del año. Enfatizar que la participación deportiva debe centrarse en la diversión, el desarrollo de habilidades, la seguridad y el espíritu deportivo.

Contusión

Una contusión (moretón) es una lesión en los tejidos blandos, a diario causada por una fuerza contundente, como una patada, una caída o un golpe. El resultado inmediato será dolor, hinchazón y decoloración.

Esguince

Un esguince es una lesión por torsión o desgarro de un ligamento. Los esguinces suelen afectar los tobillos, las rodillas o las muñecas.

Distensión

Una distensión es una lesión en un músculo o tendón, y suele estar causada por el uso excesivo, la fuerza o el estiramiento excesivo.

