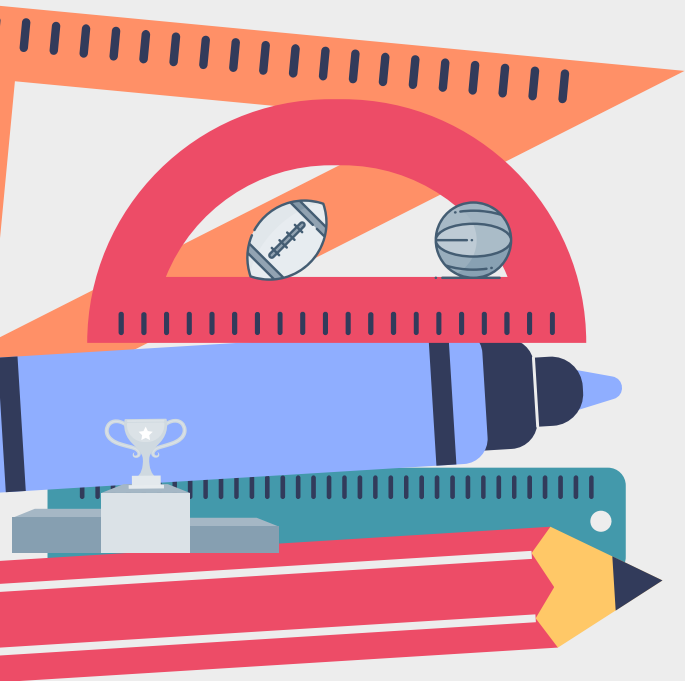




MÓDULO 4

CÓMO EVITAR LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN FAMILIA

DOCENTE: MARÍA CONCEPCIÓN RUIZ GÓMEZ

INTRODUCCIÓN

TEMA: Cómo evitar lesiones en la práctica deportiva en familia. Pautas, consejos y material descargable





VÍDEO

Lección online sobre cómo
evitar lesiones en la práctica
deportiva en familia.

INTRODUCCIÓN

La población infantil no padece las mismas lesiones que las personas adultas, por ello es necesario definir los principios que relacionan al escolar con el esfuerzo físico y la influencia que ejerce en su maduración física y psíquica.

La práctica de deporte es altamente recomendable en la infancia y adolescencia porque ayuda a desarrollar un buen estado de salud y a prevenir ciertas patologías.

Pero realizar actividades deportivas no está exento de riesgos, sobre todo si consideramos al menor como una persona adulta en pequeño y no se respetan sus particularidades anatómicas, fisiológicas y psicológicas.

La población infantil presenta un cuerpo en desarrollo, con cartílagos de crecimiento que son las zonas de menor resistencia del esqueleto, con una musculatura débil, pero con tendones resistentes que experimenta una pérdida de elasticidad en las épocas de brotes de crecimiento, y con una menor capacidad de termorregulación.

Si estas particularidades no se respetan aparecerán lesiones. Aproximadamente, el 25% de los menores que realizan deporte se lesionan cada año.

TIPOS DE LESIONES



Agudas

Lesiones por
traumatismo



Crónicas

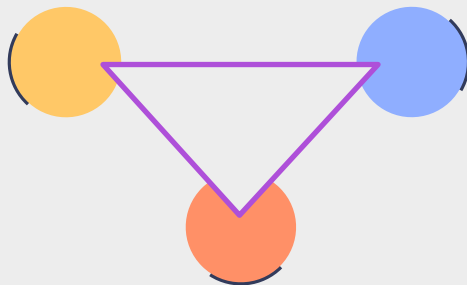
Lesiones por
sobrecarga



LESIONES AGUDAS

Ocasionadas por un traumatismo o un mal gesto, como esguinces de tobillo o de rodilla, fracturas, etc. En general, son menos graves que las que tienen lugar en la población adulta, debido a que la población infantil tienen menos peso, fuerza, velocidad y agresividad. TIPOS DE LESIONES:

Contusiones



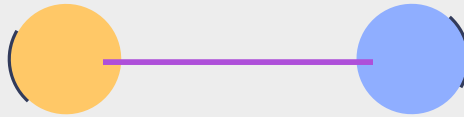
Esguinces

Epifisiólisis
en vez de fracturas

LESIONES CRÓNICAS

Son lesiones por sobrecarga debidas a acciones repetitivas que cargan en exceso el aparato osteoarticular y dan lugar a dolor crónico. TIPOS DE LESIONES:

**Traumatismos
craneoencefálicos**



De rodillas

FACTORES PREDISPONENTES

Material

Equipamiento,
calzado, terreno
de juego...

Formación

Técnica
inadecuada.

Anatomía

Alteraciones anatómicas, mal
alineación postural,
alteraciones podológicas.

Intensidad

Alta intensidad y
duración de
entrenamientos.

Descanso

No respetar periodos
de descanso.

Nutrición

Defectos de
hidratación o
alimentación.



**A CADA DEPORTE SU
TÉCNICA
PREDISPONENTE CON
ADECUADA
ADAPTACIÓN A LA
EDAD, ESO EVITARÁ
PARTE DE LAS
LESIONES**



CONSEJOS

- 
- A stylized graphic of a human spine in red, located on the left side of the slide. It consists of several horizontal bars of varying lengths, with a white circular element in the middle section, suggesting a vertebra or a specific anatomical feature.
1. Valoración por especialista para realizar un correcto diagnóstico y tratamiento.
 2. Puede requerir de un periodo de reposo, inmovilización, fisioterapia, uso de plantillas u otras ayudas técnicas, entre otros tratamientos.
 3. Pero siempre lo más importante debe ser la prevención.
 4. Entrenadores adultos con formación específica.
 5. Un programa de entrenamiento adaptado a la edad.

CONSEJOS

- 
6. Combinar fortalecimiento muscular con estiramientos.
 7. Correcta hidratación.
 8. Equipo e instalaciones correctas.
 9. Intercalar de forma adecuada periodos de entrenamiento y de descanso.
 10. Evitar excesos de actividad.
 11. Prestar atención a las molestias referidas por el niño y, en caso de dolor, parar el ejercicio.



BENEFICIOS POTENCIALES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Un programa de entrenamiento de fuerza diseñado de manera apropiada puede brindar beneficios para la salud y el acondicionamiento físico de escolares y adolescentes. Cuanto más temprano se incorpore, mayores serán las mejoras en su sistema motor y estarán más aptos para las actividades físicas o deportivas en su vida futura.

BENEFICIOS GENERALES

- ✓ Aumenta la fuerza y la potencia de los músculos.
- ✓ Aumenta la densidad mineral ósea que reduce el riesgo de lesiones en el deporte.
- ✓ Mejora el desempeño de las habilidades motoras (saltar, lanzar, correr).
- ✓ Mejora el rendimiento deportivo.
- ✓ Mejora la composición corporal en menores y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- ✓ Incrementa la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- ✓ Mejora el perfil lipídico en sangre.
- ✓ Mejora la función cardiovascular.
- ✓ Mejora la percepción de la imagen corporal e incrementa la confianza en sí mismo.
- ✓ Genera bienestar psicosocial.
- ✓ Mejora el rendimiento académico.
- ✓ Genera mayor adherencia a la realización de actividad física de por vida.

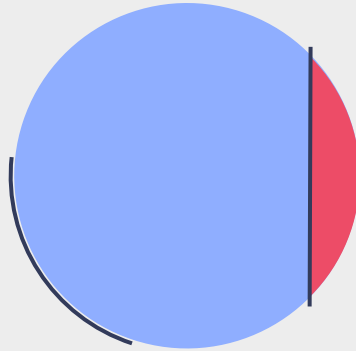
RIESGOS

- × Ausencia de supervisión cualificada.
- × Entorno inseguro.
- × Uso inapropiado de elementos como pesas, cintas...
- × No respetar la técnica o gesto deportivo adecuado.
- × Mayor posibilidad de lesión de cartílagos de crecimiento en saltos o aterrizajes.
- × Se descarta el mito de que entrenar la fuerza reduce la talla final.
- × Las cargas inadecuadas lesionan hombro, espalda, pelvis...
- × Las lesiones agudas por entrenar la fuerza se deben a uso inadecuado de equipamiento.
- × No prestar atención a la alineación postural.
- × Síndromes de sobreentrenamiento.

EJEMPLOS



**Mejora
déficit de
atención e
hiperactividad (TDAH)**



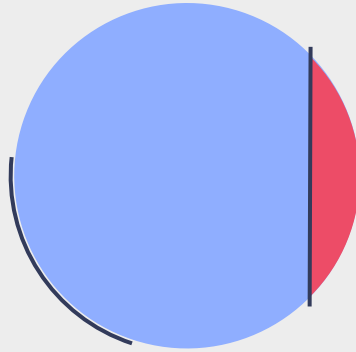
El ejercicio físico como terapia en trastornos de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). En un metaanálisis de 14 estudios con 574 participantes con TDAH* se comprobó cómo el ejercicio físico mejoraba la ansiedad, la depresión y los trastornos de comportamientos agresivos.



EJEMPLOS



**Mejora el
rendimiento**



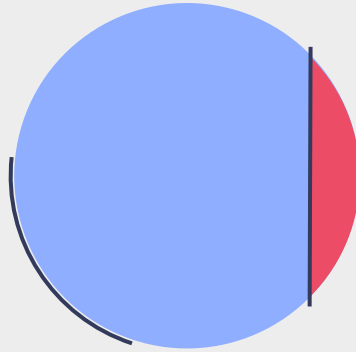
Mejorar el sistema motor disminuye las lesiones. Los resultados apoyan la evidencia de los efectos de la actividad física en las habilidades motoras y el desarrollo cognitivo en deportista en edad preescolar.



EJEMPLOS



Beneficios corporales



No empeora la mala alineación postural. En adolescentes el ejercicio físico es una buena terapia para tratar y prevenir el empeoramiento de la escoliosis*.

No empeora la capacidad pulmonar. Existe evidencia de los beneficios del ejercicio aeróbico para pacientes con fibrosis quística, enfermedad que se presenta en menores, no encontrando razones para no indicarlo en ellos**.



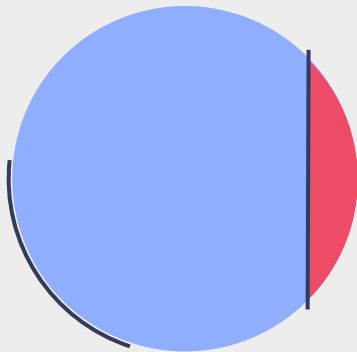
*Review of scoliosis-specific exercise methods used to correct adolescent idiopathic scoliosis. Day JM, Fletcher J, Coghlan M, Ravine T. Arch Physiother. 2019 Aug. 23;9:8.

** Physical exercise training for cystic fibrosis. Radtke T, Nevitt SJ, Hebestreit H, Kriemler S. Cochrane Database Syst Rev. 2017 Nov 1;11(11):CD002768. doi: 10.10

RECOMENDACIONES



**Adecuarse
al entorno**



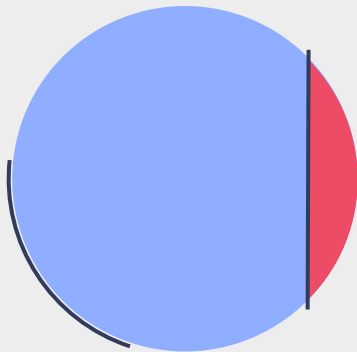
Elegir actividades que no
sean sedentarias para
realizarlas con los menores de
la casa en entornos
saludables.



RECOMENDACIONES



**Rompiendo
estereotipos**



Fomentar actividades en las niñas, se evitarán lesiones al tener mejor musculatura y así se rompe el círculo vicioso: no hago ejercicio, me canso antes, me lesiono con mayor facilidad y dejo el deporte.



Dando voz al deporte base

IMITAMOS

Imita todo lo bueno que hagan las personas que hacen deporte y son mayores que tú.

Calienta muy bien antes de entrenar o de hacer cualquier ejercicio, aunque sea ir en patines o coger la bicicleta; así tus músculos serán fuertes y no se lesionarán.

Estira siempre al acabar.

No te olvides de beber agua aunque aún no tengas sed.

Usa las zapatillas adecuadas y no las que estén de moda.

No imites lo que pueda hacerte daño





Y QUE NOS IMITEN...

Con los amigos y
compañeros de equipo
o de juegos siempre
voy a ser un modelo de
deportista.

Me divierto y me cuido así
no me lesionaré.

Si tengo dudas pregunto al
médico del deporte o al
fisioterapeuta.

CONCLUSIONES

- CALENTAR Y ESTIRAR.
- USAR PROTECCIÓN SEGÚN EL DEPORTE.
- AUNQUE SEA MENOR APRENDO PRIMEROS AUXILIOS.
- PRACTICAR DEPORTE EN FAMILIA PROTEGE LA SALUD.
- EL ESTRÉS COMO CAUSA DE LESIONES.
- **ATENCIÓN AL DEPORTE ORGANIZADO***: Puede perjudicar a menores y adolescentes en el caso de que hubiera celos entre hermanos (por ejemplo).

*Comprender como el deporte organizado puede estar perjudicando a los jugadores individuales dentro de una unidad familiar una revisión de la literatura. Corliss N. Bean, Michelle Fortier, Courtney Post, Caram Chima Int J Environ Res Salud Publica 2014 oct 11(10) 10226-10260.

BIBLIOGRAFÍA



Puedes consultar la
bibliografía
completa en el
MÓDULO 5.





**Instituto Andaluz
del Deporte**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

