

Lesiones por sobrecarga en los deportes juveniles: prevención y respuesta



- Existen dos tipos principales de lesiones: lesiones agudas y lesiones por sobrecarga.
- Las lesiones agudas ocurren generalmente en un solo y doloroso evento, como:
 - o esguince del tobillo
 - o desgarro del tendón de la corva
 - o dislocación del hombro
 - o fractura de la muñeca
- Las lesiones por sobrecarga son el resultado de pequeñas lesiones repetitivas en los tendones, huesos y articulaciones, como:
 - o tendinitis de Aquiles
 - o rodilla de saltador
 - o rodilla de corredor
 - o calambres en las piernas
 - o codo de pitcher juvenil
- Las lesiones por sobrecarga son más comunes en los deportes, pero generalmente ocurren con el tiempo, lo cual hace más difícil la detección de dichas lesiones.
- Por lo general la causa de las lesiones por sobrecarga es la aceleración rápida de la intensidad, duración o frecuencia de la actividad física.

En riesgo

- Los niños y adolescentes corren un riesgo mayor de sufrir lesiones por sobrecarga porque los huesos que están creciendo son menos resistentes a la tensión.
- Los atletas jóvenes podrían no estar conscientes de los síntomas de una lesión por sobrecarga, lo cual dificulta la detección y hacer los cambios necesarios.
- Algunos niños corren más riesgos que otros de sufrir lesiones por sobrecarga. Las diferencias entre fuerza y flexibilidad alrededor de ciertas articulaciones, el alineamiento del cuerpo y lesiones anteriores, pueden poner a un niño en riesgo de sufrir lesiones por sobrecarga.
- La superficie de juego y el tipo de equipo deportivo utilizado, también pueden producir una lesión por sobrecarga.

Prevención

- **Calentamiento:** La técnica adecuada es fundamental para evitar las lesiones por sobrecarga.
 - o Trotar por 10 minutos aproximadamente (o cualquier actividad ligera) antes de jugar, incrementará la circulación hacia los músculos fríos, haciéndolos más flexibles y menos propensos a esguinces o desgarros.
 - o Además, los estudios han demostrado que un calentamiento activo está relacionado con un mejor rendimiento atlético que un calentamiento que consista solamente de estiramiento.
- **Estiramiento:** Un estiramiento regular puede mejorar la flexibilidad muscular y reducir los riesgos de lesiones.
 - o Estirarse antes y después de jugar, incluyendo todos los grupos de músculos principales, sosteniendo de 20 a 30 segundos cada estiramiento.
 - o Asegúrese de que el atleta no brinque mientras se estira.
- **Responder de forma rápida y responsable a los signos de una lesión**
 - o El dolor es un signo de lesión, tensión o sobrecarga.
 - o Si el dolor no desaparece después de un día o dos de descanso, consulte al médico de su niño.
 - o Mientras más pronto se reconoce una lesión, más pronto se puede iniciar el tratamiento adecuado (lo que puede significar un tiempo más corto de recuperación y una vuelta más rápida al deporte).
- **Descanso:** Permita un tiempo apropiado para el descanso y la recuperación, tanto de las prácticas como de los partidos.
 - o Un niño debe tener al menos uno o dos días de descanso de los juegos cada semana.
 - o También es importante una “temporada baja” —un mínimo de 10 semanas de descanso de cualquier deporte específico cada año.

- **Alentar la participación en una variedad de actividades deportivas**
 - Esto ayuda a equilibrar el desarrollo muscular, prevenir el agotamiento en el niño y disminuir el riesgo de lesiones por sobrecarga.
- **Empezar de forma lenta cualquier actividad o deporte nuevo**
 - Una buena idea es hacer que el niño participe en un programa de acondicionamiento en la pretemporada.
 - Incrementar gradualmente la distancia o duración— no más del 10% por semana.
- **Usar el equipo de protección recomendado**
 - Asegúrese de que el niño se ponga constantemente el equipo de protección, especialmente en los deportes que requieren de casco.
 - Asegúrese de que el equipo deportivo le quede bien y esté en buenas condiciones.

Respuesta: Cuando ocurre una lesión por sobrecarga

Para el diagnóstico se necesita un historial físico completo y un examen realizado por un especialista en medicina deportiva. Las siguientes son medidas prácticas adicionales para tratar una lesión por sobrecarga, o reducir su gravedad, en el joven atleta:

- Realizar rutinas de calentamiento antes y después del juego
- Aprender sobre el entrenamiento y las técnicas apropiadas para deportes específicos.
- Reducir la intensidad, duración y frecuencia de las prácticas/competiciones
- Adoptar un programa de ejercicios fuertes/suaves y hacer un entrenamiento cruzado con otros deportes o actividades para mantener un buen estado físico.
- Usar hielo para cualquier dolor general
- Usar medicinas antiinflamatorias (consulte con un profesional de la salud)

Consideraciones especiales

- Un niño debe volver a jugar solamente cuando un profesional de la salud lo haya autorizado.
- Para conocer más sobre las lesiones por sobrecarga relacionadas con un deporte específico, visite la Sociedad Ortopédica Americana para Medicina del Deporte en www.STOPSportsinjuries.org