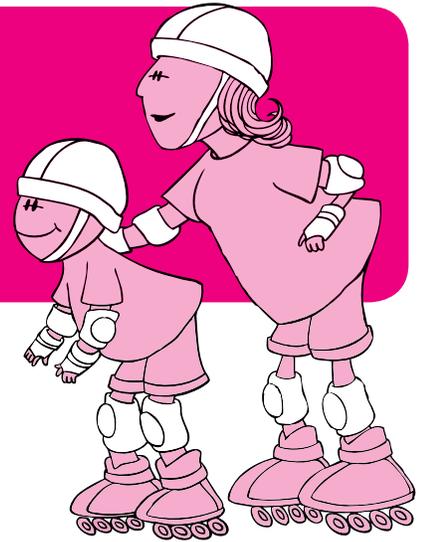


Proteja a sus seres queridos

LESIONES DEPORTIVAS



La realidad

Todos queremos proteger y mantener seguros a nuestros niños y ayudarlos para que puedan aprovechar sus vidas al máximo. Saber cómo prevenir las lesiones en las actividades deportivas y recreativas, una de las causas principales de lesiones infantiles, es un paso hacia esa meta.

Realizar actividades deportivas y recreativas es una parte importante de un estilo de vida saludable y activo para los niños. Sin embargo, estas actividades pueden causar lesiones, y en efecto lo hacen. Más de la mitad de los 7 millones de lesiones relacionadas con actividades deportivas y recreativas que ocurren anualmente, se presentan en niños y jóvenes entre los 5 y 24 años de edad.

Afortunadamente, hay pasos que los padres pueden seguir para mantener a sus hijos seguros en el campo de juego, la cancha o en cualquier lugar en que jueguen o participen en actividades deportivas y recreativas.

Consejos para la prevención

Protección adecuada. Cuando los niños practiquen deportes activos, asegúrese de que usen equipos de protección, como cascos, rodilleras, coderas y bandas de protección en las muñecas, además de las otras prendas deportivas adecuadas para la actividad o posición en que jueguen. Además, durante las actividades recreativas informales los niños también deben usar cascos, si están recomendados, especialmente en deportes como el patinaje y el ciclismo.

Use el equipo adecuado. Asegúrese de que los equipos deportivos de protección sean mantenidos en forma adecuada y estén en buena condición, por ejemplo, que no les falte hebillas o que no estén rotas, o que no tengan almohadillas de protección muy delgadas o desgastadas. Además, el equipo que no es del tamaño adecuado para el niño puede ser incómodo y no ofrecer la protección necesaria.

La práctica lleva a la perfección. Haga que los niños aprendan y practiquen las habilidades que requiere la respectiva actividad. Por ejemplo, la utilización de técnicas adecuadas de bloqueo y defensa son importantes en la prevención de lesiones al practicar el fútbol tradicional o el americano. Las técnicas biomecánicas, o relacionadas con el movimiento y la alineación, también juegan un papel en la prevención de lesiones en deportes como el béisbol y softball, y en muchas otras actividades. Además, asegúrese de incrementar la actividad poco a poco y en forma segura para mejorar la condición física del niño, ya que esto lo protegerá contra las lesiones.

Esté pendiente de la temperatura. Dele tiempo a los niños deportistas para que se ajusten en forma gradual a las temperaturas calientes y a los ambientes húmedos y así prevenir lesiones o enfermedades relacionadas con el calor. Los padres y los entrenadores deben estar muy pendientes de que durante estas actividades los jugadores estén hidratados y vestidos adecuadamente.

Dé un buen ejemplo. Communicate positive messages about safety and serve as role models for safe behavior, including a wearing helmet. Comuníqueles mensajes positivos sobre seguridad y dé un buen ejemplo practicando conductas seguras, como usar casco y seguir las normas de seguridad.

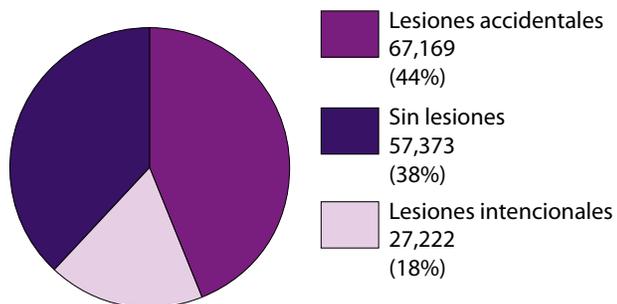
Por favor visite www.cdc.gov/safekid donde encontrará podcasts, hojas con consejos e información adicional sobre las causas principales de lesiones infantiles y los pasos que puede seguir para proteger a sus niños queridos.



Las lesiones infantiles se pueden prevenir



La carga de las lesiones infantiles, muertes por lesiones accidentales 1-19 años de edad, Estados Unidos, 2000–2005



- En los Estados Unidos, las lesiones son la causa principal de muertes en niños menores de 19 años de edad.
- Cerca de 33 niños mueren diariamente por lesiones.
- Anualmente, cerca de 9.2 millones de niños entre 0 y 19 años de edad reciben atención médica en salas de emergencia por lesiones, y 12,175 niños mueren por esta causa.

Además de hacer todo lo posible para proteger a sus niños de lesiones debido a caídas, siga los siguientes pasos para prevenir otras causas principales de lesiones:



Quemaduras —El fuego y el agua hirviendo pueden presentar riesgos para los niños. Para ayudar a que sus niños se mantengan seguros y eviten sufrir quemaduras por incendios, instale y mantenga detectores de humo en su casa.



Caídas —Las caídas pueden ocurrir en el área de juegos infantiles o en la casa. Para proteger a su niño, revise el equipo del área de juegos infantiles para asegurarse de que esté diseñado y mantenido adecuadamente y de que tiene superficies suaves en las que caigan los niños.



Ahogamientos —Los ahogamientos pueden ocurrir rápidamente y sin que usted lo note. Sin embargo, la instalación de cercas de cuatro lados con puertas de acceso de cierre automático alrededor de las piscinas caseras, puede ser la diferencia en salvar una vida ya que mantiene a los niños lejos del agua, en momentos en que usted no los pueda supervisar.



Intoxicaciones —Los productos caseros de uso cotidiano pueden ser tóxicos para los niños, pero usted puede hacer algo para mantener su casa segura. Guarde los medicamentos y otros productos tóxicos, como limpiadores, en gabinetes con seguro o a prueba de niños.



Lesiones viales —Para disminuir el riesgo de que sus niños sufran lesiones en las carreteras, siempre use cinturones de seguridad, sillitas y asientos elevados de seguridad para niños adecuados para la edad y el peso de su niño.

www.cdc.gov/safecild