



LESIONES INFANTILES — EN LA ESCUELA —



Los niños pasan gran parte de su tiempo en la escuela, ámbito donde caídas y lesiones suelen ser frecuentes.

Las áreas y momentos más vulnerables son las zonas de juego, recreos y clases de educación física, sobre todo si no cuentan con la supervisión de adultos.

La etapa escolar es la más apropiada para que padres y maestros les enseñemos a prevenir lesiones.

RIESGO DE LESIONES DEPORTIVAS



Los deportes de mayor contacto presentan más riesgo de ocasionar lesiones (rugby, basket, handball, fútbol)



La mayoría de las lesiones deportivas afectan los tejidos blandos, siendo las más frecuentes esguinces (ligamentos) y desgarros (músculos)



Otras lesiones son causadas por la carga de portafolios, mochilas y carritos.



IMPORTANTE

El uso incorrecto de portafolios y mochilas hace que el niño adopte posturas que pueden influir negativamente en su crecimiento.

Padres y maestros deben enseñarle a transportar correctamente sus útiles y equipos, utilizando el sentido común en prevención de lesiones.

Si a pesar de cumplir con las advertencias y consejos el niño sufre una lesión, debe interrumpirse la actividad que esté realizando y consultar con su médico pediatra.

El constante sobrepeso puede ocasionar:

- * Contracturas y lesiones musculares
- * Lesiones en columna vertebral
- * Aumento del riesgo de lesiones como peatón

Utilizar equipo adecuado

Protectores para cuello, hombros, codos, pecho y rodillas
Casco, protectores faciales y bucales, gafas protectoras, según el deporte practicado.

Hacer pausas

Las pausas de descanso durante entrenamientos y partidos son importantes para la hidratación y para reducir el riesgo de lesiones.

Incrementar la flexibilidad

Realizar ejercicios de estiramiento antes y después de los juegos (activos y pasivos, según corresponda)

Interrumpir el ejercicio

En caso de dolor o riesgo de estrés térmico (alta temperatura + alta humedad)

Fortalecer los músculos

Ejercicios de calentamiento antes y durante entrenamientos ayudan a fortalecer los músculos utilizados.



CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES

Jugar en lugares seguros

Inspeccionarlos antes de juegos y entrenamientos. Recoger escombros y rellenar agujeros y superficies irregulares.

Prevenir lesiones causadas por el calor excesivo:

- ✦ Hidratarse adecuadamente antes, durante y después del juego o ejercicio
- ✦ Reducir o interrumpir el entrenamiento o competencia cuando la combinación entre humedad y calor excesivo alcanza niveles peligrosos
- ✦ Usar ropa liviana.
- ✦ Hacer descansos

CONTROL PEDIÁTRICO

Es recomendable el control anual que certifique que el niño goza de buena salud y puede jugar con seguridad.