



Adventist Risk
Management, Inc.



PREVENCIÓN DE LESIONES COMUNES EN EL DEPORTE

Las lesiones más comunes en el deporte se deben a accidentes, mal entrenamiento o mal uso del equipo. Debe considerarse proteger la seguridad de quienes participan en las ligas deportivas de la iglesia y la escuela. Al tomar las medidas preventivas apropiadas se reduce la posibilidad de lesiones. Capacita a tu equipo y sus miembros sobre cómo jugar con seguridad y evitar lesiones deportivas que son dolorosas y costosas.

Las siete lesiones deportivas más comunes

- TORCEDURA DE TOBILLOS
- DESGARRE DE LA INGLE
- DISTENSIÓN DE LOS MÚSCULOS DEL MUSLO
- DOLOR MUSCULAR DE LA ESPINILLA
- CODO DE TENISTA (EPICONDILITIS)
- LESIÓN DE LA RODILLA: ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR
- LESIÓN DE RODILLA: SÍNDROME PATELOFEMORAL –RESULTANTE DEL MOVIMIENTO REPETIDO DE LA RÓTULA CONTRA EL HUESO DEL MUSLO

EL MÉTODO PRICE

- *P — protegerse de una lesión mayor*
Cuando se trata de lesiones más severas, protege el área lesionada con un entablillado, almohadilla o soporte
- *R — restringir la actividad*
Restringir la actividad evitará que empeore la lesión.
- *I — aplicar (h)ielo*
Aplicar hielo inmediatamente después de una lesión deportiva común. Aplica hielo durante 20 minutos cada hora o dos horas, las primeras 48 horas después de la lesión. No pongas calor en ese tiempo —favorece la tumefacción y la hinchazón.
- *C — comprimir*
La compresión con vendajes elásticos ayudará a reducir la inflamación.
- *E — elevar la zona lesionada*
Elevar la zona lesionada por arriba del nivel del corazón también reduce la hinchazón.

La mayoría de las lesiones ocurren por no calentar apropiadamente o no atender las lesiones menores o las torceduras cuando ocurren. Cuando sufras una lesión ligera, deja de jugar. Deja que sane la lesión antes de volver al juego. Atiende las torceduras y desgarros ligeros usando el método P-R-I-C-E.



Para los entrenadores

- Asegúrese de tener formas de liberación para cada jugador antes de que comience la temporada, incluyendo:
 - Consentimiento de los padres
 - Médico de lanzamiento
- Agrupa a los niños según su nivel de habilidad y su talla, no por su edad. Esto es especialmente importante en deportes de contacto.
- Haz coincidir a cada niño con su deporte. No presiones demasiado a un niño para practicar un deporte que no le gusta o no puede realizar.
- Pide a cada niño que pase un examen físico antes de jugar.
- Recurre a entrenadores certificados para tus equipos.
- Que esté presente un médico en el lugar durante la actividad deportiva.
- No permitas que un niño lesionado participe sino hasta que su lesión sane.
- Si se lesiona un niño llévalo de inmediato a ser examinado por un médico. Busca ayuda más especializada si es necesario.

¿Tus equipos cuentan con seguro de accidentes deportivos?

Adventist Risk Management, Inc. ofrece dos seguros de accidentes deportivos, para Ligas organizadas y para Actividades atléticas organizadas. Pregunta a tu ejecutivo de cuenta cómo hacer una solicitud o ponte en contacto entrando a www.AdventistRisk.org

Cuándo buscar atención médica

Si tú o uno de tus jugadores manifiesta algo de lo siguiente, busca atención médica profesional.

1. Deformidad de la articulación o el hueso –se ve “torcido” o se mueve de manera anormal
2. No puedes levantar peso o usar un miembro sin que se “venza”
3. Demasiada hinchazón
4. Cambio de coloración en la piel, más que un moretón suave
5. No hay mejoría luego de unos días con la terapia PRICE

10 ideas para protegerte a ti y a tus jugadores

1. Siempre haz estiramientos y ejercicios de calentamiento antes de jugar cualquier deporte
2. Dolor no es igual a ganancia; dolor es igual a lesión. No juegues o entrenes cuando estés muy cansado o te duela.
3. No te pases. Avanza en la intensidad del ejercicio gradualmente.
4. Haz ejercicios de enfriamiento después de deportes o entrenamiento intensos.
5. Usa el calzado y el equipo que te quede bien, sea estable y absorba los impactos.
6. Usa la superficie de ejercitación más suave que encuentres para absorber los impactos.
7. Corre en superficies libres de obstáculos peligrosos.
8. No flexiones la rodilla más de la mitad cuando hagas flexiones de rodilla (sentadillas).
9. No dobles las rodillas cuando te estires. Mantén los pies tan planos como puedas.
10. Al brincar cae con las rodillas flexionadas.

.....
INFORME SU RECLAMO DE INMEDIATO

1.888.951.4276 • CLAIMS@ADVENTISTRISK.ORG

.....
MANTÉNGASE INFORMADO

ADVENTISTRISK.ORG/SOLUTIONS



Adventist Risk Management® Inc. © 2015