



Adventist Risk  
Management, Inc.



# CÓMO PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS FRECUENTES

Las lesiones más frecuentes relacionadas con la práctica del deporte ocurren por accidentes, entrenamiento mal ejecutado o por usar un equipo deportivo incorrecto. Piensa que debes proteger la seguridad de todos los participantes en las ligas deportivas de la iglesia y la escuela. Si se toman las medidas preventivas adecuadas, se reduce la posibilidad de lesiones. Enseña a tu equipo y a tus atletas a jugar de forma segura y así evitar lesiones deportivas, que suelen ser muy caras y dolorosas.

## Las Siete Lesiones Deportivas Más Frecuentes

- Esguince de tobillos
- Distensión Inguinal
- Desgarro de los isquiotibiales
- Dolor en las espinillas
- Codo de tenista (epicondilitis)
- Lesión de la rodilla: rotura del LCA
- Lesión de rodilla: síndrome patelofemoral – lesión que se produce por el movimiento repetitivo de la rótula contra el fémur.

## El Método PRICE

### **P** — *protégete de futuras lesiones*

En caso de lesiones más graves, protege la zona lesionada con una tablilla, una rodillera o unas muletas.

### **R** — *reduce tu actividad física*

Si reduces la actividad física, evitarás que la lesión empeore.

### **I** — *aplicarte hielo (ice)*

Aplicate hielo nada más producirse cualquier lesión deportiva. Ponte el hielo durante 20 minutos cada una o dos horas durante las 48 horas posteriores a la lesión. No te apliques calor en esta etapa.

### **C** — *aplicarte compresión*

La compresión con un vendaje elástico ayudará a reducir la inflamación.

### **E** — *eleva la zona lesionada*

Si elevas la zona lesionada por encima del nivel del corazón, conseguirás reducir la inflamación.



La mayoría de las lesiones se producen por no calentar correctamente antes del ejercicio y por no curar a tiempo las lesiones menos graves. Si notas una pequeña lesión, no sigas jugando. Deja que se cure antes de volver al juego. Utiliza el método P-R-I-C-E para las lesiones leves y los tirones musculares.

## Para para Entrenadores

- Asegúrate de que dispones de las autorizaciones correspondientes de cada jugador antes de empezar la temporada, tales como:
  - Autorización parental.
  - Autorización médica.
- Agrupa a los niños según sus capacidades y su tamaño, no por su edad. Esto es muy importante en deportes donde puede haber contacto.
- Elige el deporte adecuado para cada uno. No fuerces mucho al niño a que juegue un deporte que no le guste o no sea capaz de practicar.
- Pídeles a todos los niños que pasen un examen médico antes de jugar.
- Los entrenadores de tus equipos deben ser atletas profesionales.
- Debe haber un médico presente durante toda la actividad deportiva.

- No permitas que ningún niño lesionado participe hasta que se cure del todo.
- Si alguno se lesiona, debe ser examinado inmediatamente por un médico. Si fuera necesario, llévalo a que reciba atención médica hospitalaria.

## Cuándo Solicitar Atención Médica

Si tú o uno de tus jugadores padece cualquiera de estos síntomas, solicita la atención de un médico.

1. Malformaciones en la articulación o el hueso: parece «torcido» o se mueve de forma extraña.
2. No puedes soportar peso o no puedes usar el miembro sin que se «desplome».
3. Inflamación excesiva.
4. Cambios en el color de la piel, más profundos que el de una leve moradura.
5. No mejora después de varios días del tratamiento PRICE.

## 10 Consejos para Proteger tu Cuerpo y el de tus Jugadores

1. Estira siempre y calienta antes de practicar cualquier deporte.

2. El dolor no equivale a ganar; el dolor equivale a lesión. No juegues ni entres si estás muy cansado o adolorido.
3. No ejercites más de la cuenta. Ve aumentando tu nivel de ejercicios progresivamente.
4. Después de deportes o entrenamientos intensos, hay que enfriar.
5. Lleva zapatillas y ropa deportiva adecuadas, que sean estables y absorban los golpes.
6. Para ejercitarte, emplea la superficie más blanda que puedas encontrar para que absorba el golpe.
7. Corre en superficies lisas para no tropezarte.
8. No flexiones las rodillas más de la mitad de su recorrido cuando hagas sentadillas.
9. No gires las rodillas cuando estires. Mantén los pies lo más planos que puedas.
10. Al saltar, toca el suelo con las rodillas flexionadas

### ¿Tu equipo dispone de cobertura por accidentes deportivos?

Adventist Risk Management, Inc. ofrece dos coberturas para accidentes deportivos, **Ligas Organizadas y Actividades de Atletismo Organizadas.**

Pregunta a tu ejecutivo de cuentas cómo solicitarlas o ponte en contacto con [claims@adventistrisk.org](mailto:claims@adventistrisk.org)

PRESENTA TU RECLAMACIÓN INMEDIATAMENTE

1.888.951.4276 • [CLAIMS@ADVENTISTRISK.ORG](mailto:CLAIMS@ADVENTISTRISK.ORG)

MANTENTE INFORMADO

[ADVENTISTRISK.ORG/SOLUTIONS](http://ADVENTISTRISK.ORG/SOLUTIONS)



Adventist Risk Management, Inc. © 2018

ESTE MATERIAL ES INFORMACIÓN GENERAL BASADA EN HECHOS Y, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA, DEBE CONSIDERARSE ASESORAMIENTO LEGAL ESPECÍFICO CON RESPECTO A UN ASUNTO O TEMA EN PARTICULAR. CONSULTE CON SU ABOGADO LOCAL O GERENTE DE RIESGOS SI DESEA CONSULTAR EL MODO EN QUE UNA JURISDICCIÓN LOCAL TRATA CON CUALQUIER CIRCUNSTANCIA ESPECÍFICA A LA QUE USTED SE PUEDA ESTAR ENFRENTANDO.