DISFRUTE LOS DEPORTES DE VERANO SIN LESIONES

(Summer Sports Safety)

Béisbol, baloncesto, fútbol… y muchos otros

Mensaje *para el Consumidor*

La llegada del verano es una excelente ocasión para pensar y tomar precauciones que nos pueden ayudar a minimizar las lesiones y disfrutar de nuestros deportes favoritos.

Este Mensaje para el Consumidor le da sugerencias de cómo puede jugar la mayoría de los deportes de equipo como fútbol norteamericano, baloncesto, fútbol y béisbol. La mayoría de la información viene de Nemours Center for Childrens Health Media de su sitio web: **www.KidsHealth.org**.

Para más información acerca de un deporte específico, véase la lista de recursos adicionales.

USE EL EQUIPO APROPIADO

Cascos: El casco apropiado es lo más importante cuando juega al béisbol, la crosse y naturalmente el fútbol norteamericano.

Asegúrese que el equipo está especialmente designado para el deporte que esté jugando. Y cuando se pueda confirme, que tiene la etiqueta que está certificado por una asociación de seguridad para ese deporte.

Por ejemplo, los cascos del fútbol norteamericano tienen una etiqueta que dice que la NOCSAE (Comité Nacional de Estándares del Funcionamiento de Equipos de Deportes) los certifica.

Los cascos deben también encajar bien sin resbalarse. Tienen que permitirle que pueda ver delante, y de lado a lado, y adecuadamente proteger la cabeza, sin estar muy alto o muy bajo.

NO USE UN CASCO si está rajado, abollado o deformado, o si le faltan piezas. (Para más información vaya a **www.cpsc.gov y pulse en español**).

Zapatos: Calce el apropiado zapato para evitar lesiones en los pies, los tobillos y las piernas. Asegúrese que son de la talla apropiada y que los cordones los tenga siempre atados de una manera segura. Zapatos con clavos para béisbol, fútbol y fútbol norteamericano son muy importantes. Es mejor tener clavos de plástico que los de metal. Para baloncesto calce zapatos que no tengan la suela resbaladiza.

OTRAS PRENDAS DE EQUIPO

Protectores bucales protege los dientes, labios mejillas y lengua. Los deportistas con lentes pueden proteger las lentes con protectores de plástico que no se hagan pedazos cuando se choquen. Todos los jugadores, pero especialmente aquellos que han tenido lesiones previas deben usar bandas y espinilleras para proteger las **rodillas**, los **tobillos** y las **muñecas**. Los niños deben usar **protección masculina** y **brasiers** de deportes para las niñas. Los deportistas de ambos sexos pueden llevar **pantalones cortos** especiales para el deporte.

Muchos deportes requieren equipo especial de protección. Los jugadores de fútbol llevan **espinilleras**. El cátcher de béisbol lleva un **casco, una máscara** para protegerle la cara, **escudos pectorales**, **espinilleras y salva guardas** para la garganta.

El Fútbol norteamericano es un juego de mucho impacto, y el primero en causar lesiones de deportes en las escuelas. Requiere muchos aparatos de protección como cascos, hombreras, almohadillas para las caderas, muslos, rodilleras y el coxis (tailbone) que deben usarse cada vez que se juegue.

Continua

DONDE JUGAR

Cualquiera que sea su deporte es prudente inspeccionar el campo donde va a jugar. Mire por cristales y escombros, y agujeros que pueden causar un torcido de tobillo o partirle una pierna. Si juega de noche, busque un sitio que esté bien iluminado.

CALIENTE SUS MÚSCULOS ANTES DE EMPEZAR

Es una buena idea hacer ejercicio y tener una dieta saludable antes de que empiece la temporada. Estar en formar durante todo el año le ayudará a reducir el riesgo de lesiones y le permitirá jugar con más vigor, y por un tiempo más largo.

Todos los deportistas tienen que calentar sus músculos antes de empezar a jugar. Empiece por saltar en el mismo lugar por unos cuantos minutos. Luego empiece despacio a estirar suavemente los músculos, manteniendo el estiro por 30 segundos.

PRÁCTICAS Y JUEGOS

Sepa y obedezca las reglas de su deporte. Apréndalo bien y use la técnica apropiada. Técnica inapropiada cuando lanza una pelota en béisbol o da un cabezazo al balón en fútbol, pueden terminar en una lesión peligrosa.

Preste atención cuando está en el campo y que es lo que está pasando a su alrededor.

¡Mantenga su cabeza alta!

Manteniendo la cabeza alta lo ayudará a evitar lesiones durante un choque. Es especialmente importante cuando hace un choque en fútbol (Es ilegal chocar a alguien usando la parte alta de su casco como lanza llamado "spearing", y además aumenta el riego considerablemente de tener una lesión traumática de cabeza o cuello)

Beba mucha agua durante y después del juego, especialmente si hace calor para que no se deshidrate.

Si siente dolor cuando está jugando, pida que lo saquen del juego. No empiece otra vez a jugar hasta que no se le quite el dolor. Jugando con dolor parecerá valiente, pero aumentará la severidad de la lesión y lo mantendrá fuera del juego por un tiempo más largo.

No deje que una falta o un desacuerdo termine en una pelea. Deje que el árbitro o los entrenadores traten con el problema.

Tenga un botiquín de auxilio a mano en la práctica y en todos los juegos. Una persona adulta tiene que estar presente cuando los niños juegan al béisbol o al fútbol norteamericano, en caso de que un jugador se lesione seriamente y tenga que ser llevado a una sala de emergencia.

DEMASIADO JUEGO

Demasiado juego puede prolongar el estrés en las lesiones y en las coyunturas. Los jóvenes deben decirles a los padres y a los entrenadores cuando están experimentando dolor especialmente en las coyunturas y los músculos, y este dolor no se puede ignorar especialmente si lo tiene cuando juega.

Pichear en el béisbol pone mucho estrés en las coyunturas y los ligamentos. La Little League de EE.UU. y el Instituto Americano de Medicina de Deportes recomiendan limitar el número de pitches por día y por semana para los jugadores jóvenes basado en su edad. Por ejemplo jugadores de 7 a 8 años no deben lanzar más de 50 pitches por día o 75 por semana. Los jugadores entre 17 y 18 años pueden lanzar hasta 105 pitches por día.

NO SE OLVIDE DE DIVERTIRSE

Siguiendo estas básicas sugerencias, y permaneciendo alerta a lo que está sucediendo en el campo, le ayudará a evitar lesiones y le permitirá disfrutar de su deporte favorito.

RECURSOS ADICIONALES

Mucha más información para padres y niños se puede encontrar si va a:

KidsHealth (The Nemours Foundation)
www.KidsHealth.org

BAM! Body and Mind (Centro de Control de Enfermedades de EE.UU.)
www.cdc.gov/bam

DIVISION OF CONSUMER AFFAIRS

973-504-6200 ▪ 800-242-5846 (toll free within New Jersey)
website: www.NJConsumerAffairs.gov