




Adventist Risk Management, Inc.



By: Elizabeth Camps - Escritora y especialista en relaciones públicas

8 maneras para mejorar la seguridad en los deportes juveniles

 abril 12, 2016

Nunca voy a olvidar la primera vez que me lastimé practicando un deporte. Yo estaba en quinto grado y formaba parte del equipo de gimnasia de mi escuela primaria. Casi había terminado el día de entrenamiento. Nos indicaron que terminaríamos de hacer algunas volteretas rápidas hasta que llegara la hora de irse. Durante las últimas semanas yo había estado trabajando en una nueva voltereta llamada salto mortal hacia atrás, que consistía en saltar hacia atrás mientras extendía los brazos hacia atrás, hacía una vertical y luego daba un salto para quedar de pie.



Realización de salto mortal hacia atrás: *Gimnasta complete con éxito un salto mortal hacia atrás utilizando la técnica y el equipo adecuado.*

Aunque había practicado muchas veces sobre una alfombrilla blanda llamada «colchoneta de caída», todavía debía realizar el ejercicio sola. ¡Este era el momento! Conteniendo la respiración, me paré frente a una de las colchonetas, me visualicé a mí misma realizando el ejercicio a la perfección y comencé. Sólo recuerdo quedar boca abajo con un dolor punzante en la parte baja de la espalda.

Según STOPSportsInjuries.org, **más de 3,5 millones de niños menores de 14 años de edad** reciben tratamiento médico por lesiones deportivas todos los años. **El 40% de las lesiones deportivas** tratadas en los hospitales corresponde a niños de entre 5 y 14 años de edad. Las lesiones deportivas son una posibilidad muy real. Como gestores de riesgos tenemos la responsabilidad de evitar que esas lesiones se produzcan y de proteger a las personas lesionadas cuando ocurre un accidente.

Contar con una supervisión adecuada es crucial para todos los deportes y actividades. El número de entrenadores y supervisores adultos debería estar en función del tamaño del grupo y de la actividad. Estos adultos pueden ayudar a detectar un incidente antes de que se convierta en lesión. Si se produce una lesión, uno de los adultos puede atender al lesionado mientras el resto de los adultos trabaja con los demás miembros del grupo y los supervisa.

8 consejos para prevenir lesiones deportivas

Aunque es importante tener una cobertura de seguro adecuada, conviene planificar para evitar que se produzcan lesiones. Los siguientes son ocho consejos de los Centros para el Control de Enfermedades y SafeKids.org para reducir las lesiones deportivas.

1. Pedir un examen físico. Antes de practicar deportes organizados, asegúrese de que cada niño reciba un examen físico pre-participación (PPE) realizado por un médico o un practicante de enfermería.
2. Utilizar el equipo apropiado. Asegúrese de que cada niño utilice el equipo de protección correcto, como cascos, protectores de muñecas, rodilleras o coderas.
3. Permanecer hidratado y estirarse a menudo. Insista en que los niños estén bien hidratados y beban mucha agua antes, durante y después del ejercicio. Estirarse antes de los entrenamientos y partidos puede liberar tensión muscular y ayudar a prevenir lesiones deportivas, como por ejemplo desgarros o esguinces. Dedique tiempo en cada entrenamiento y partido para que los atletas entren en calor y se enfríen en forma adecuada.
4. Entrenar de manera correcta. Haga que los niños aprendan y practiquen las formas apropiadas de las habilidades que necesitan para su actividad. Las formas correctas pueden evitar lesiones.
5. Tomar tiempo de descanso. Si se agrega variedad entre los deportes practicados puede evitarse que los músculos se desgasten, y es una oportunidad para fortalecerse y desarrollar destrezas en otros deportes.
6. Prestar atención a la temperatura. Deles tiempo a los niños para que se adapten de a poco a ambientes cálidos o húmedos a fin de prevenir lesiones o enfermedades relacionadas con el calor. Preste mucha atención para asegurarse de que los jugadores estén hidratados y vestidos de manera adecuada.
7. Capacitar a los entrenadores. Asegúrese de que todos los entrenadores estén certificados en primeros auxilios, también en RCP. La capacitación puede ayudar a los entrenadores a detectar los signos y síntomas de muchas lesiones.
8. Enseñar con el ejemplo. Los entrenadores deberían servir como modelos de comportamiento seguro, utilizar el equipo adecuado y seguir las reglas.

Si desea más información sobre cómo prevenir lesiones deportivas, consulte la hoja informativa de Adventist Risk Management, Inc. (ARM) con [consejos para entrenadores y jugadores](#).

¿Qué debo hacer si se produce un accidente en la propiedad de la iglesia o de la escuela?

Si se produce un accidente durante un partido o entrenamiento, asegúrese de que el niño lesionado reciba atención inmediata antes de que la lesión empeore, aunque eso signifique llamar a una ambulancia.

A continuación, debe reunir a todas las personas que estuvieron presentes en el momento de la lesión para registrar con exactitud lo sucedido. Puede utilizar el [formulario de investigación de accidentes de ARM](#) como guía y para asegurarse de tener toda la información necesaria. Si tiene cobertura de seguro con ARM, después de un incidente para documentar exactamente lo sucedido.

Afortunadamente, mi lesión de gimnasia no fue grave y me recuperé con solo algunos días de descanso y estiramientos que me indicaron. Gracias al cuidado de mis entrenadores y mis padres, volví a entrenar en muy poco tiempo. Pocas semanas más tarde pude completar en forma exitosa (y segura) mi salto mortal hacia atrás. Si implementa estos consejos, es de esperar que sus niños vuelvan a recuperarse así de rápido.

¿Sabía que ARM ofrece cobertura de seguro para actividades deportivas como fútbol, baloncesto y gimnasia? Hable hoy con su ejecutivo de cuenta para obtener más información sobre el seguro para actividades deportivas.

¹<http://www.stopsportsinjuries.org/STOP/Resources/Statistics/STOP/Resources/Statistics.aspx?hkey=24daffdf-5313-4970-a47d-ed621dfc7b9b>

²<https://www.safekids.org/sports?page=1>

³http://www.cdc.gov/safekids/Sports_Injuries/index.html?s_cid=

Este material es información general basada en hechos proporcionada por Adventist Risk Management[®], Inc. y no deberá, bajo ninguna circunstancia, ser modificada o cambiada sin permiso previo. No deberá considerarse como asesoría legal específica con respecto a un asunto o tema en particular. Consulte con su abogado o gerente de riesgos local si desea debatir cómo una jurisdicción local se ocupa de cualquier circunstancia específica que usted pueda estar enfrentando.