

# SEGURIDAD EN EL FÚTBOL

UNA GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES



SCOTTISH RITE  
FOR CHILDREN  
SPORTS MEDICINE

## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

El fútbol es uno de los deportes en equipo más populares en el mundo y está continuamente atrayendo más participantes en los Estados Unidos. Esta es una excelente oportunidad para la actividad física y la participación en equipo, pero como con todos los deportes, hay un elemento de riesgo.

Cerca del **22%** de los jugadores de fútbol de edades 5-14 sufren lesiones cada año.<sup>1</sup> Debido al constante correr y juego de piernas, muchas de estas lesiones ocurren en las extremidades bajas. Sin embargo, el fútbol es un deporte de contacto y otras lesiones también pueden resultar de las colisiones y los cabezazos.

## LOS PROBLEMAS COMUNES DEL FÚTBOL

### CONMOCIÓN CEREBRAL

La mayoría de los atletas que sufren una conmoción cerebral no pierden el conocimiento. Un atleta con cualquier síntoma o cambio en el comportamiento, pensamiento o funcionamiento físico después de un golpe en la cabeza o el cuerpo, se debe sospechar que tiene una conmoción cerebral y retirarlo del juego inmediatamente.

### LA DESHIDRATACIÓN Y AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Los ejercicios de gran intensidad durante un clima caliente y húmedo pueden hacer difícil reemplazar los líquidos y la sal perdidos mientras se suda. Esto puede resultar en calambres y eventualmente llevar a un agotamiento por calor e incluso a un accidente cerebrovascular por calor. Ver *Manténgase Hidratado*.

### LAS LESIONES EN LAS RODILLAS

El atravesarse repentinamente, los brincos y el contacto físico pueden poner demasiado estrés en las rodillas y forzarlas a una posición incómoda. Esto puede causar torceduras y desgarre a los ligamentos y el cartílago, especialmente al ligamento cruzado anterior (ACL, por siglas en inglés) y los meniscos. Una



rodilla hinchada después de una lesión, justifica una evaluación médica. Los programas para la prevención de lesiones han demostrado una disminución de lesiones en la rodilla en el fútbol. Ver *calentamiento*.

### LAS LESIONES EN LOS TOBILLOS

Las torceduras en el tobillo lateral son comunes en muchos deportes. En el fútbol, podrían ocurrir mientras se atraviesa, se pisa el pie de otro jugador o la caída cuando se tira un cabezazo. Las torceduras leves del tobillo se tratan con "DHCE" (Descanso, Hielo, Compresión y Elevación). Las torceduras más graves o la inhabilidad de poner peso, podrían requerir una radiografía y la evaluación de un especialista en medicina deportiva.

### LAS FRACTURAS POR ESTRÉS

Cuando los músculos están sobre trabajados, estos no tienen más la capacidad de absorber el estrés de la actividad física. Cuando esto sucede, los músculos transfieren el estrés al hueso, resultando en una fractura por estrés. Si se sospecha de una fractura por estrés, deberá consultar a un especialista en medicina deportiva.

<sup>1</sup>Preservando el futuro del deporte: De la prevención al tratamiento de las lesiones por el sobre uso de deportes en jóvenes. Reunión Anual del Pre-Programa de La Conferencia AOSSM 2009 de Keystone, Colorado

# SCOTTISH RITE



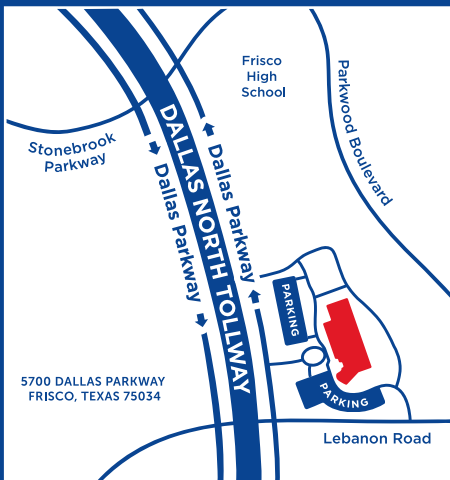
## SPORTS MEDICINE

El "Center for Excellence in Sports Medicine" en "Scottish Rite for Children" es una práctica integral especializada en el tratamiento de lesiones relacionadas con deportes y condiciones en atletas jóvenes y en crecimiento. Los médicos de "Sports Medicine", cirujanos ortopédicos pediátricos, terapeutas físicos, entrenadores de atletismo, psicólogos y otros, trabajan en conjunto con los atletas, padres y entrenadores para desarrollar el mejor plan de juego para la recuperación.



Para conocer más acerca de nuestros servicios, suscríbese a nuestro boletín de noticias electrónico.

¡Conéctese con nosotros!



## PREVIENIENDO LAS LESIONES EN EL FÚTBOL

### USE Y UTILIZE EL EQUIPO ADECUADO

El calzado de fútbol ajustado apropiadamente y las espinilleras pueden reducir el riesgo de lesiones. Para protección, los porteros también pueden usar pantalones cortos acolchados y guantes. Cuando se trata de la selección del balón, asegúrese de utilizar la medida apropiada para la edad del niño. Además, si está lloviendo, asegúrese de usar balones sintéticos, no-absorbentes. Los balones de piel pueden absorber agua, haciendo la pelota más pesada y aumentar las posibilidades de una lesión.

### UN AXAMEN FÍSICO DE PRE-TEMPORADA Y UN ESTUDIO NEURO-COGNITIVO DE REFERENCIA

Muchas ligas requieren un examen físico antes de permitir la participación. Estos exámenes ayudan a identificar lesiones o condiciones existentes, problemas del corazón o los pulmones y otros asuntos que podrían hacer a un atleta más propenso a una lesión durante el juego. En caso de una conmoción cerebral, un estudio neuro-cognitivo de referencia (i.e. la prueba ImPACT) les da a los médicos acceso a información que puede ayudar a desarrollar el mejor plan de cuidado para el atleta.

### CALENTAMIENTO

Un calentamiento adecuado involucra movimientos continuos para subir la temperatura del tronco del cuerpo en preparación para la competición. El calentamiento del cuerpo aumenta la elasticidad de los músculos, los tendones y los ligamentos alrededor de las articulaciones, disminuyendo la probabilidad de una lesión. Además, sigue creciendo la evidencia que apoya la efectividad de los programas de prevención del "ACL", como el programa de la FIFA 11+. El FIFA 11+ incluye programas de ejercicios de calentamiento que han comprobado que reducen la frecuencia de lesiones en los equipos que terminan el programa de 20 minutos por lo menos dos veces a la semana. Más información sobre el programa FIFA 11+ puede encontrarse en <http://f-marc.com/11plus/manual>.

### LAS CONDICIONES DEL CAMPO

El mal clima puede dejar el campo inadecuado para jugar. Sin embargo, aun con un buen clima, revise el campo por superficies disparejas, hoyos, piedras, o basura y cerciórese que los postes de la portería están asegurados apropiadamente.

### USE TÉCNICAS APROPIADAS

Los entrenadores y los padres deberían desanimar el juego sucio y malintencionado y enfatizar la importancia de obedecer las reglas y usar la técnica apropiada. Especialmente cuando está cabeceando el balón, asegúrese que el atleta aprenda la técnica correcta (manteniendo los ojos abiertos, la boca cerrada y la lengua lejos de los dientes) con un balón apropiado a su edad. También, los entrenadores deberían enseñar a los jugadores a distinguir cuando es apropiado cabecear el balón. Porque muchas de las conmociones cerebrales ocurren mientras cabecean el balón debido al contacto con el balón u otro jugador, es importante para los jugadores entender cuando pueden hacer una jugada más segura. También, enfatizar el driblar con la cabeza hacia arriba y estar consciente de los otros jugadores. Esto puede ayudar a los jugadores a evitar las colisiones al igual que a los defensores.

### MANTÉNGASE EN FORMA

El fútbol requiere correr mucho e incorpora atravesarse repentinamente y cambios de dirección. Cuando los atletas están fatigados, es más probable que ellos sufran lesiones durante estos movimientos repentinamente. Inevitablemente los atletas se cansarán durante las prácticas y los juegos, pero el incrementar la resistencia puede ayudar a que el atleta tenga suficiente energía para hacer las jugadas con la posición, forma y técnica apropiada.

### MANTÉNGASE HIDRATADO

El desempeño de un atleta puede ser impactado hasta por la más leve deshidratación. Los jugadores deberán beber con frecuencia – idealmente de cada 15 a 20 minutos, especialmente durante el calor del verano. El agua deberá estar fácilmente disponible, pero, para las actividades vigorosas que duren más de una hora, se recomiendan bebidas deportivas para remplazar los electrolitos perdidos a través del sudor y los carbohidratos necesarios para la energía.