



## Deporte y prevención de lesiones



### Aspectos ?negativos? del deporte: lesiones y estrés, cómo prevenirlos

El deporte tiene claros beneficios para la salud, ya que aumenta la calidad de vida y disminuye la aparición de enfermedades crónicas de gran importancia en la edad adulta, como son obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc. que están relacionadas con un estilo de vida sedentario. Pero también tiene riesgos o aspectos negativos, aunque pocos, que hay que disminuir, como son la aparición de lesiones o el estrés asociado a la práctica del deporte.

La mitad de las lesiones deportivas se pueden prevenir controlando factores ambientales y personales de riesgo.

### 10 puntos clave para prevenir lesiones:

1. **Temperatura ambiente:** evitar las temperaturas extremas. Con temperaturas elevadas hay un mayor riesgo de deshidratación y de golpe de calor. Por otra parte, si la temperatura es muy baja es imprescindible un calentamiento previo a la competición.
2. **Superficie de juego:** las superficies duras aumentan el riesgo de lesiones como tendinitis, sobre todo en rodilla y talón, debidas al impacto brusco en un suelo duro, especialmente en deportes de contacto como baloncesto, fútbol, etc. Cuanto mayor sea la capacidad de absorción de golpes de la superficie, menor será la probabilidad de que se produzcan lesiones.
3. **Respetar las normas de educación vial:** hay que tener precaución sobre todo en actividades como el ciclismo donde hay que llevar casco, usar caminos habilitados y carriles bici para la práctica deportiva.
4. **Reglas:** respetarlas ayuda a prevenir la aparición de lesiones asociadas a una mala práctica, como impactos, choques o traumatismos.
5. **Evaluación médica previa a la participación en deportes organizados:** aunque no se pueden evitar todos los casos de muerte súbita, la detección de alteraciones cardiovasculares puede prevenir algunos. Diagnosticar defectos osteomusculares también puede evitar que se produzcan algunas lesiones músculo-esqueléticas.
6. **Entrenamiento adecuado:** incluyendo estiramientos musculares y calentamiento previo a la actividad física intensa.
7. **Dispositivos y materiales adecuados:** deben ser específicos de cada deporte e incluir elementos como almohadillas y gafas protectoras, guantes, protectores bucales, muñequeras, coderas, rodilleras y cascos. El material deportivo (como raquetas de tenis, canastas y porterías) debe estar en buenas condiciones y ser reparado o sustituido cuando sufra daños.
8. **Calzado y ropa adecuados para el deporte:** evitarán lesiones de impacto, deshidratación, etc.
9. **Mantenimiento adecuado de los equipos:** no solo es importante que el equipo sea adecuado, sino que debe vigilarse que esté en buenas condiciones.
10. **Rehabilitación** adecuada de las lesiones antes de continuar con la participación en un deporte.

### ¿Y el estrés ligado al deporte, se puede prevenir?

En algunas ocasiones, sin pretenderlo, los padres y entrenadores aumentan en exceso el estrés competitivo ligado al deporte, convirtiendo el hecho de perder en una frustración para el menor, lo que hace que no disfrute de su práctica deportiva y que pueda aumentar el riesgo de lesiones por el sobreesfuerzo.

## ¿Algunos consejos para evitar el estrés ligado al deporte?

- Agrupar a los niños con edad, talla y peso similares, de manera que disminuya la desigualdad, las condiciones físicas sean parecidas y la competición equitativa.
- Es conveniente que los padres y entrenadores mantengan comportamientos adecuados para que no aumenten el estrés con su conducta.
- Es fundamental comprender que la capacitación para participar en deportes organizados debe determinarse de forma individual y según el deseo del niño (no el de los padres).
- La competición es aconsejable a partir de los seis años, por deseo del niño y con el objetivo de disfrutar.
- En los programas deportivos estructurados debe primar el objetivo de la participación y el disfrute, frente a los de competición y victoria.

Artículo publicado el 10-4-2015, revisado por última vez el 5-4-2015

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/deporte-prevencion-lesiones>