

# Lesiones deportivas



Ya sea que realicen deportes o simplemente jueguen a correr y atraparse, los niños a veces pueden excederse. Ayúdalos a sentirse mejor y mantenerse protegidos.

## Juega de forma inteligente

- Que los deportes sean divertidos y adecuados para la edad.
- Colabora con las destrezas y el desarrollo muscular a través de diferentes tipos de actividades.
- Limita los deportes a 5 días a la semana y 1 deporte por temporada.
- Programa un examen físico para tu hijo(a) entre 4 y 6 semanas antes del inicio de la temporada.



## Conoce los signos

Las "lesiones por uso excesivo" ocurren cuando los huesos, músculos y otras partes del cuerpo se usan mucho sin tiempo de recuperación. Habla con un profesional de atención médica inmediatamente si tu hijo(a):



- No aumenta de peso en una parte del cuerpo
- Favorece un lado del cuerpo
- Manifiesta que le duele usar una parte del cuerpo
- No puede sentarse o subir escaleras
- Tiene rigidez en las articulaciones o los músculos
- Está inusualmente débil
- Tiene dificultad para respirar
- Tiene mareos, aturdimiento o dolor de cabeza
- Pierde sensibilidad en los dedos de las manos o los pies

## Recuerda el siguiente método:

Para los desgarros y esguinces, sigue estos pasos:



- Haz que tu hijo(a) **descanse** de sus actividades regulares y mantenga el peso fuera de la zona lesionada.
- Aplica **hielo** en la zona lesionada SOLO durante 20 minutos, de 4 a 8 veces por día
- Aplica **una compresión** en el área lesionada con un vendaje elástico, una bota o un cabestrillo para reducir la hinchazón.
- Mantén la zona lesionada **elevada** (por encima del corazón) para reducir aún más la hinchazón.

## Alivio del dolor y la fiebre

TYLENOL® Ingrediente activo: acetaminofén	MOTRIN® Active ingredient: ibuprofen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza a bajar la fiebre rápidamente</li> <li>• Reduce el dolor y la fiebre y es suave para el estómago</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata el dolor y la fiebre</li> <li>• Efecto rápido que dura hasta 8 horas</li> </ul>