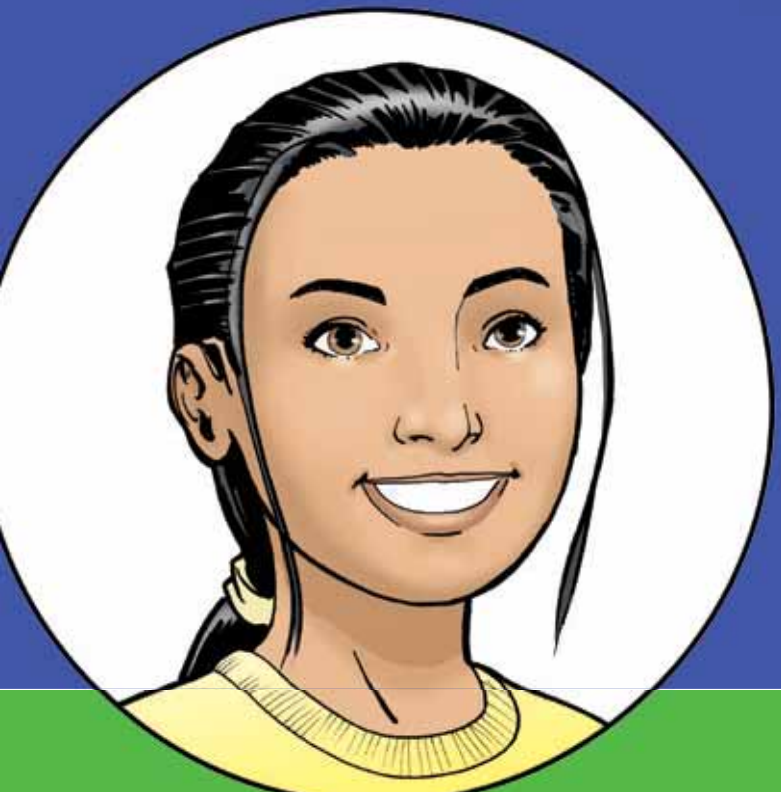
La historia de Ana

Cómo ella y su familia aprendieron sobre las lesiones deportivas.



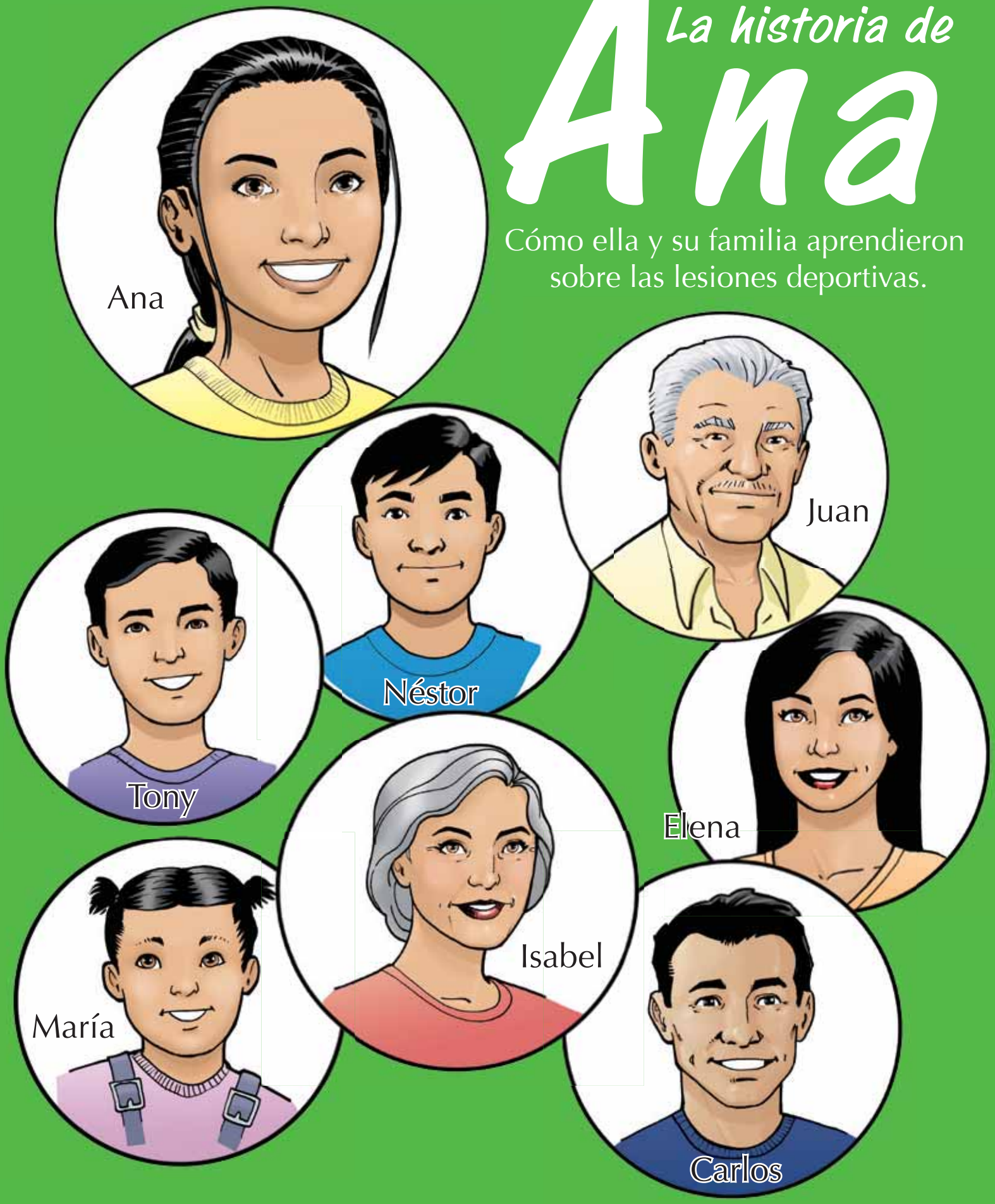
Este folleto no tiene los derechos de autor reservados. Usted puede copiarlo y distribuir cuantas copias necesite.

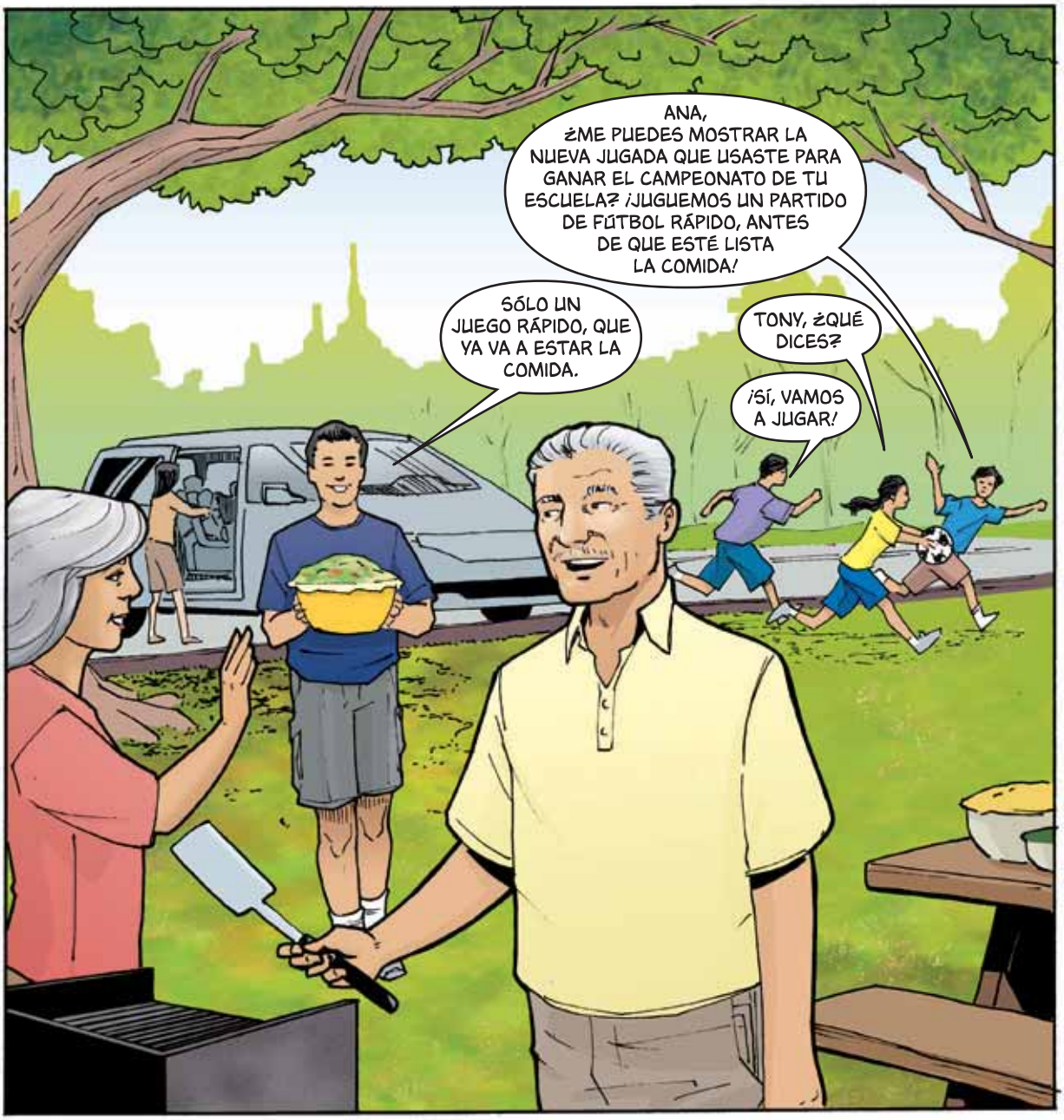
Para obtener más copias, comuníquese con:
El Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)
Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892–3675
Teléfono: 301–495–4484
Llame gratis: 877–22–NIAMS (226–4267)
TTY: 301–565–2966
Fax: 301–718–6366
Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Sitio Web: www.niams.nih.gov

La historia de Ana

Cómo ella y su familia aprendieron sobre las lesiones deportivas.

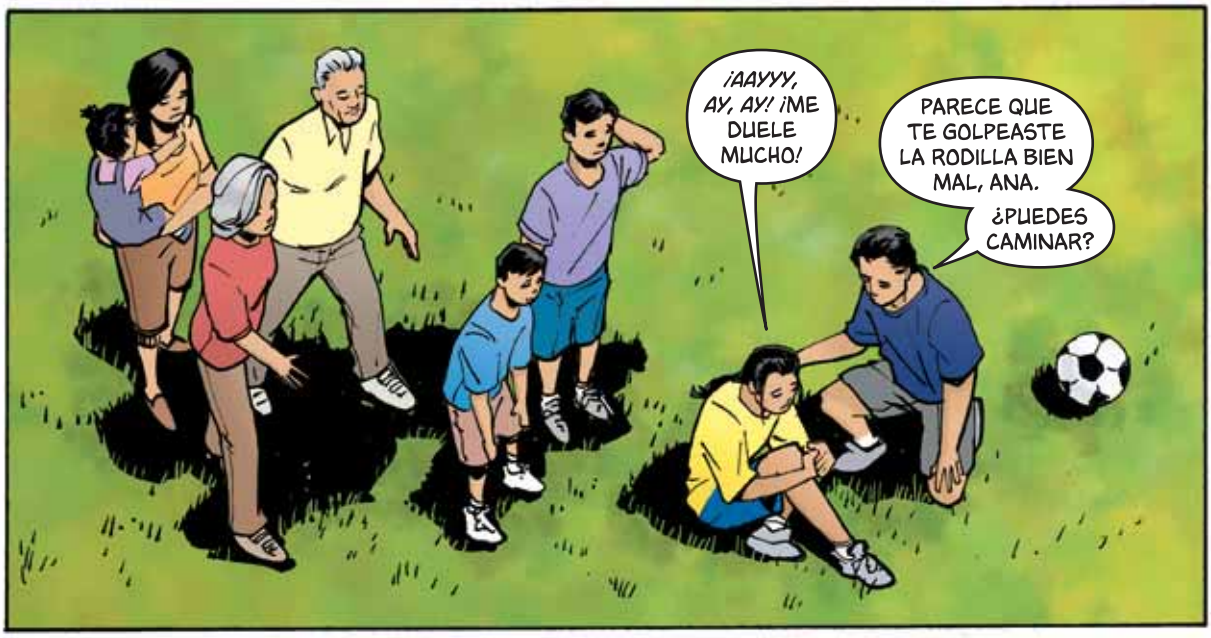



ANA, ¿ME PUEDES MOSTRAR LA NUEVA JUGADA QUE USASTE PARA GANAR EL CAMPEONATO DE TU ESCUELA? ¡JUGUEMOS UN PARTIDO DE FÚTBOL RÁPIDO, ANTES DE QUE ESTÉ LISTA LA COMIDA!
SÓLO UN JUEGO RÁPIDO, QUE YA VA A ESTAR LA COMIDA.
TONY, ¿QUÉ DICES?
¡SÍ, VAMOS A JUGAR!

ANA, ¡QUÉ BUENA JUGADA!

¡VAMOS PRIMA!
¡Y AHORA PARA EL GOL GANADOR!

¡¡¡AAYYY!!!
PAPÁ, ¡CREO QUE ANA SE LASTIMÓ!


¡AAYYY, AY, AY! ¡ME DUELE MUCHO!
PARECE QUE TE GOLPEASTE LA RODILLA BIEN MAL, ANA.
¿PUEDES CAMINAR?

NO TÍO CARLOS, NI SIQUIERA ME PUEDO PONER DE PIE SIN TU AYUDA.

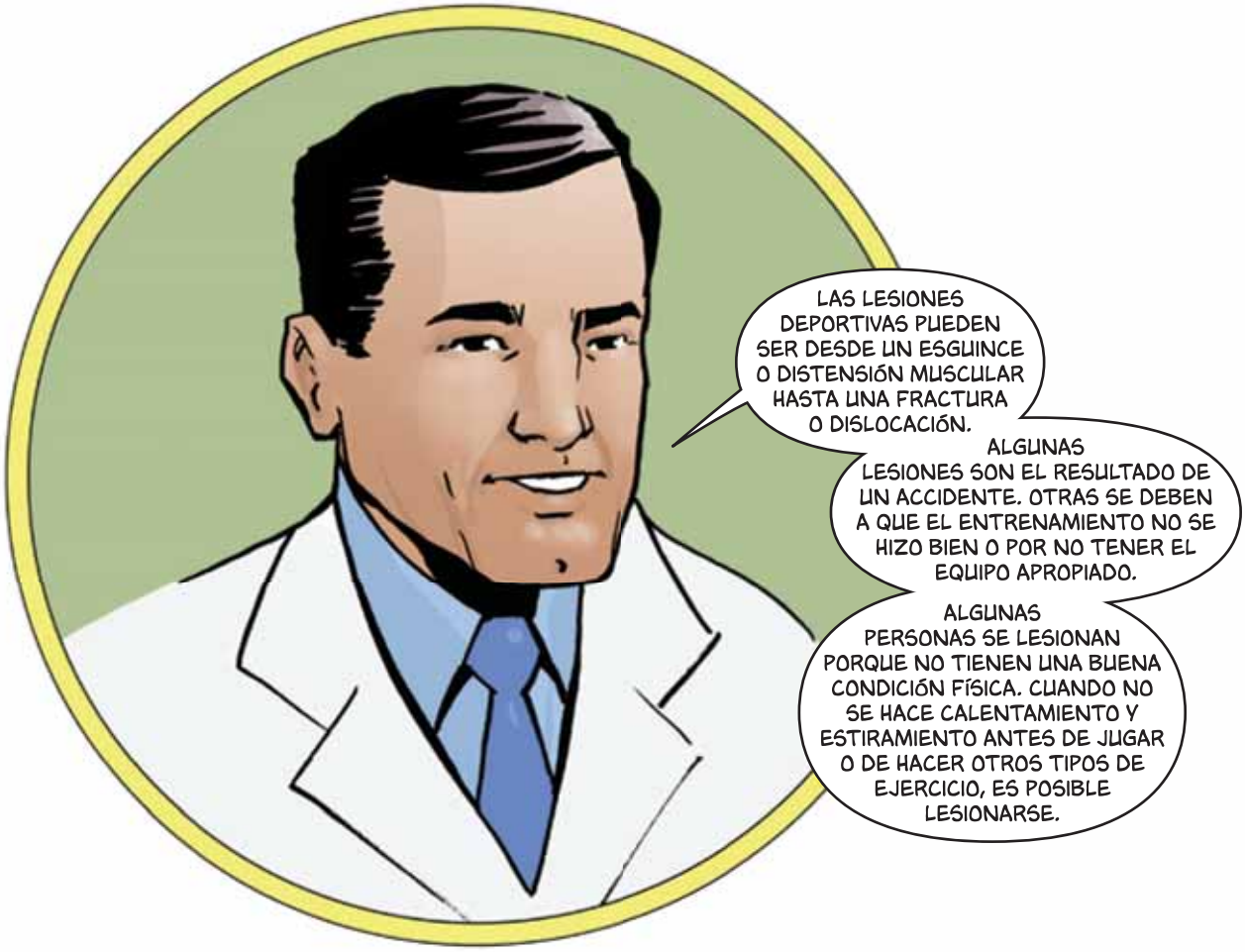
DEBEMOS LLEVARTE A UN DOCTOR ENSEGUIDA.
NÉSTOR, ¡TRAE HIELO! AYUDARÁ A BAJAR LA HINCHAZÓN HASTA QUE LLEGUEMOS A LA SALA DE EMERGENCIAS.

ELENA Y YO LLEVAREMOS A ANA A LA SALA DE EMERGENCIAS. DON JUAN Y DOÑA ISABEL, POR FAVOR RECOJAN TODO Y LLÉVENSE A LOS NIÑOS. NÉSTOR Y MARÍA, OBEDEZCAN A SUS ABUELOS.
NO SE PREOCUPEN. ¡APÚRENSE!

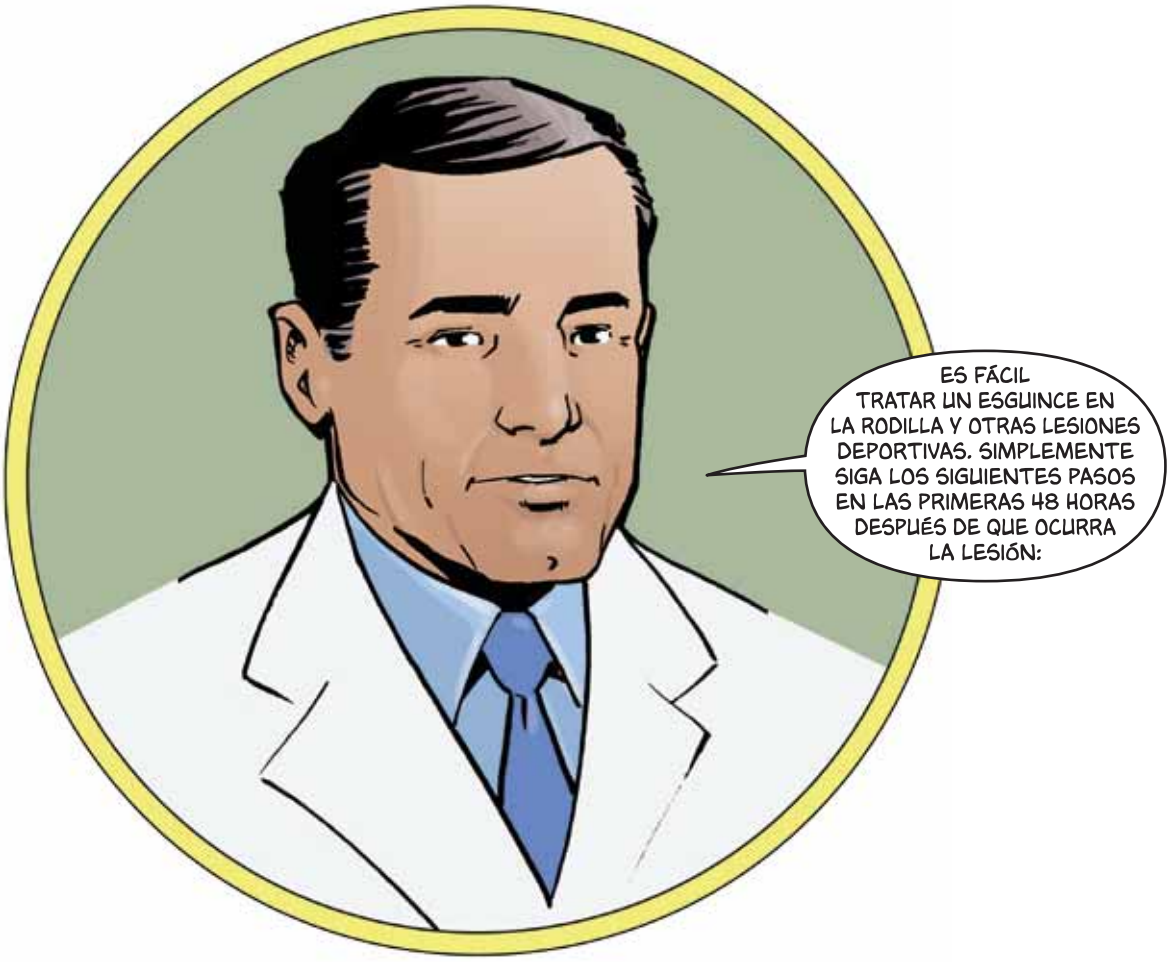
¿DEBO DEJARME EL HIELO PUESTO EN LA RODILLA TODO EL TIEMPO?
SÍ. Y TRATA DE NO MOVER LA PIERNA, ANA. TE AYUDARÁ SI DESCANSAS LA PIERNA Y LE PONES HIELO HASTA QUE LLEGUEMOS AL HOSPITAL. NO TE PREOCUPES, QUEDA CERCA.

UNAS HORAS DESPUÉS...
HOLA, SOY EL DOCTOR LÓPEZ. ANA, ¿CÓMO VA LA RODILLA?
MUCHO MEJOR, GRACIAS. EL HIELO ME ESTÁ AYUDANDO MUCHO.

¡QUÉ BIEN! ME ALEGRO QUE TU FAMILIA SUPO QUÉ HACER.
PONER LA PIERNA EN REPOSO Y USAR HIELO ENSEGUIDA PUEDE AYUDAR A TU LESIÓN.
SÍ, TÍO CARLOS FUE ENTRENADOR DE FÚTBOL DE LA SECUNDARIA Y ESTÁ ACOSTUMBRADO A AYUDARNOS SI NOS LASTIMAMOS.
¿CÓMO ESTÁ ANA? ESPERO QUE NO SEA UNA LESIÓN DEPORTIVA GRAVE.


LAS LESIONES DEPORTIVAS PUEDEN SER DESDE UN ESGUINCE O DISTENSIÓN MUSCULAR HASTA UNA FRACTURA O DISLOCACIÓN.
ALGUNAS LESIONES SON EL RESULTADO DE UN ACCIDENTE. OTRAS SE DEBEN A QUE EL ENTRENAMIENTO NO SE HIZO BIEN O POR NO TENER EL EQUIPO APROPIADO.
ALGUNAS PERSONAS SE LESIONAN PORQUE NO TIENEN UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA. CUANDO NO SE HACE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO ANTES DE JUGAR O DE HACER OTROS TIPOS DE EJERCICIO, ES POSIBLE LESIONARSE.

DR. LÓPEZ, ¿QUÉ LE PASA A ANA?
EL EXAMEN FÍSICO DE ANA Y LAS PRUEBAS NO INDICAN QUE HAYA UNA LESIÓN GRAVE.
PERO LAS PRUEBAS SÍ MUESTRAN QUE ANA TIENE UN ESGUINCE LEVE EN LA RODILLA. POR ESTO, ELLA VA A NECESITAR TRATAMIENTO PARA AYUDAR A QUE SU RODILLA MEJORE.



DESCANSO:
INTENTE NO USAR EL ÁREA LESIONADA POR LO MENOS POR 48 HORAS. SI TIENE UNA LESIÓN EN LA PIERNA, TRATE DE NO PONERLE PESO ENCIMA. TAL VEZ LE MANDEN A HACER REPOSO.

HIELO:
PONGA UNA BOLSA DE HIELO SOBRE EL ÁREA LESIONADA LO ANTES POSIBLE. MANTENGA EL HIELO SOBRE LA LESIÓN UNOS 20 MINUTOS A LA VEZ Y HÁGALO DE CUATRO A OCHO VECES AL DÍA. USE UNA BOLSA DE HIELO O UNA BOLSA DE PLÁSTICO LLENA DE HIELO TRITURADO Y ENVUELTA EN UNA TOALLA.

COMPRESIÓN:
PREGÚNTELE AL DOCTOR DE SU HIJO SOBRE LAS VENDAS ELÁSTICAS, LOS YESOS CON COLCHONES DE AIRE, BOTAS ESPECIALES Y LAS FÉRULAS O TABLILLAS QUE SE PUEDEN UTILIZAR PARA COMPRIMIR UNA LESIÓN DEL TOBILLO, DE LA RODILLA O DE LA MUÑECA PARA BAJAR LA HINCHAZÓN.

ELEVACIÓN:
PARA AYUDAR A BAJAR LA HINCHAZÓN, ELEVE LA PARTE LESIONADA PARA QUE QUEDE A UN NIVEL MÁS ALTO QUE EL CORAZÓN. USE UNA ALMOHADA PARA AYUDAR A ELEVAR LA PARTE LESIONADA.

SI USTED PIENSA QUE LA LESIÓN PODRÍA SER GRAVE, ¡LLAME A SU MÉDICO ENSEGUIDA!

LOS TRATAMIENTOS PARA LOS ESGUINCES Y LAS DISTENCIONES MUSCULARES A MENUDO INCLUYEN EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN.

ESTOS EJERCICIOS SIRVEN PARA:

- REDUCIR LA HINCHAZÓN
- PREVENIR LA RIGIDEZ
- MEJORAR EL RANGO DE MOVIMIENTO
- DEVOLVER LA FLEXIBILIDAD Y LA FUERZA A LA ARTICULACIÓN.

CÓMO PREVENIR LAS LESIONES DEPORTIVAS:

- ¡ASEGÚRESE DE QUE LOS NIÑOS HAGAN DIFERENTES TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS! CUALQUIER TIPO DE EJERCICIO, AUN SI SÓLO ESTÁN JUGANDO, PUEDE AYUDAR A QUE LOS NIÑOS ESTÉN MEJOR PREPARADOS PARA PARTICIPAR EN LOS DEPORTES.

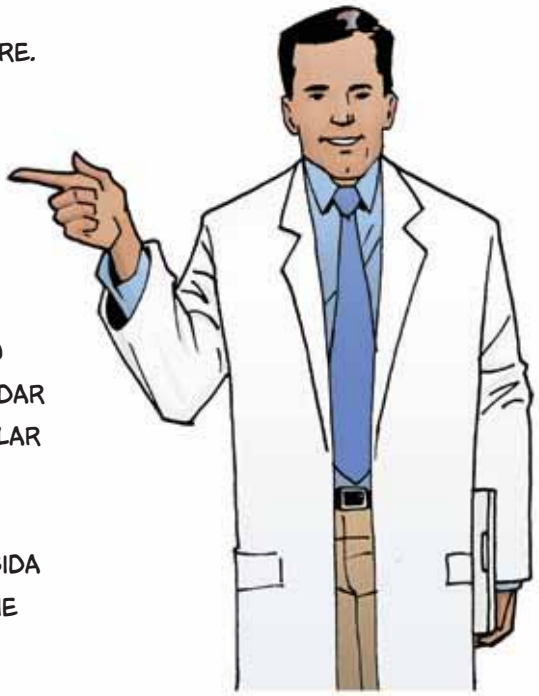
- LOS NIÑOS PUEDEN LASTIMARSE HACIENDO DEPORTE AUN SI HACEN EJERCICIO TODOS LOS DÍAS. AQUÍ VIENEN ALGUNAS COSAS QUE AYUDAN A EVITAR LAS LESIONES:

  - INSCRIBA A LOS NIÑOS EN ALGÚN DEPORTE ORGANIZADO A TRAVÉS DE LA ESCUELA, LOS CLUBES DE LA COMUNIDAD Y LAS ÁREAS DE RECREO QUE ESTÉN BIEN CUIDADAS Y MANTENIDAS.

  - ASEGÚRESE QUE LOS NIÑOS TENGAN EL EQUIPO ADECUADO PARA CADA DEPORTE Y QUE LO USEN SIEMPRE. ESTO REDUCE LA PROBABILIDAD DE QUE SUFRAN UNA LESIÓN.

  - HAGA QUE LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO FORMEN PARTE DE LA RUTINA DE LOS NIÑOS ANTES Y DESPUÉS DE QUE PARTICIPEN EN LOS DEPORTES. LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, COMO LOS ESTIRAMIENTOS Y CORRER DESPACIO, PUEDEN AYUDAR A REDUCIR LA POSIBILIDAD DE UNA DISTENCIÓN MUSCULAR U OTRO TIPO DE LESIÓN CUANDO SE HACEN DEPORTES.

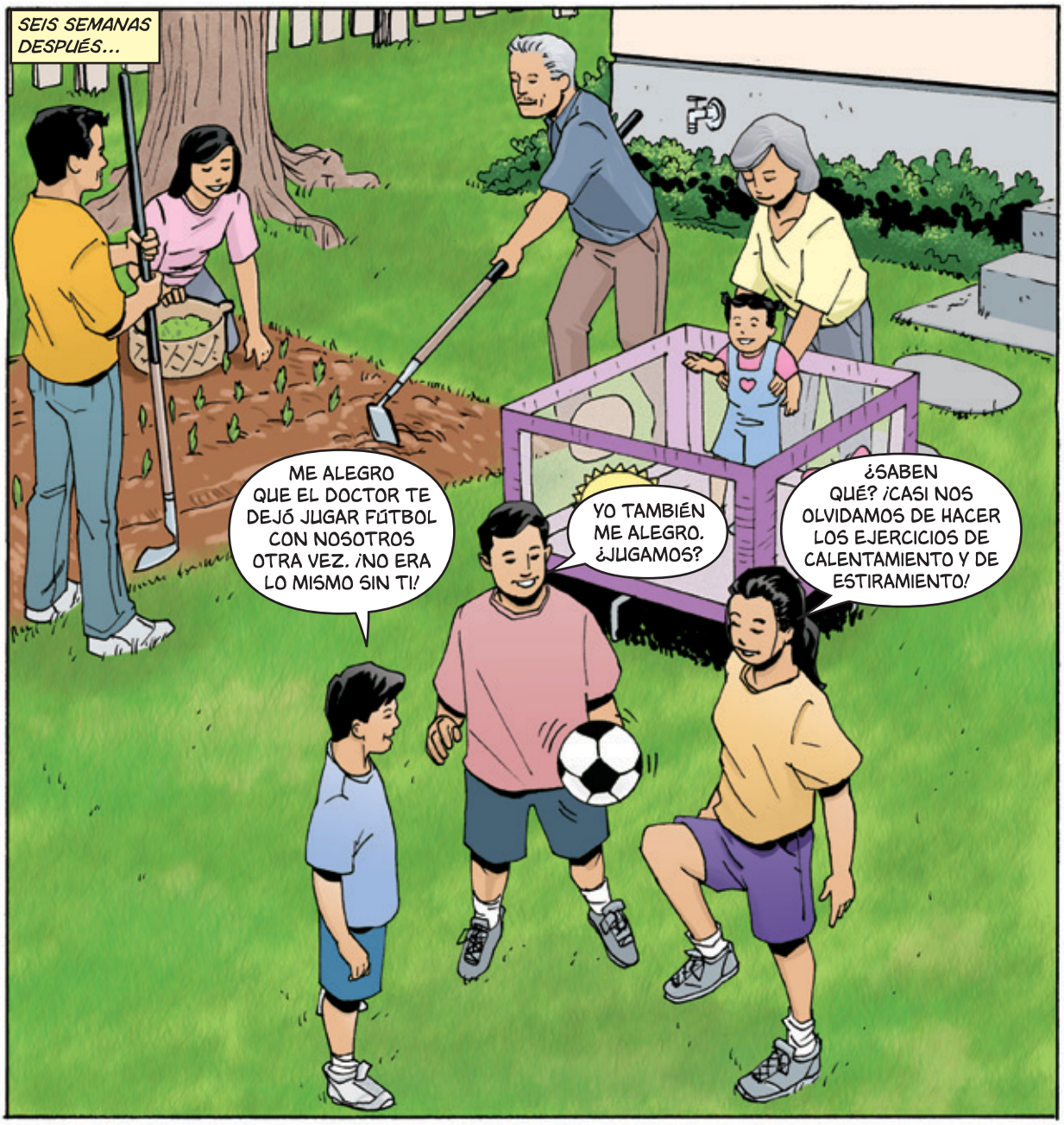
  - ASEGÚRESE QUE LOS NIÑOS BEBAN AGUA O UNA BEBIDA DEPORTIVA CUANDO HAGAN DEPORTES. ANÍMELOS A QUE TOMEN LÍQUIDOS A MENUDO PARA MANTENERSE BIEN HIDRATADOS.

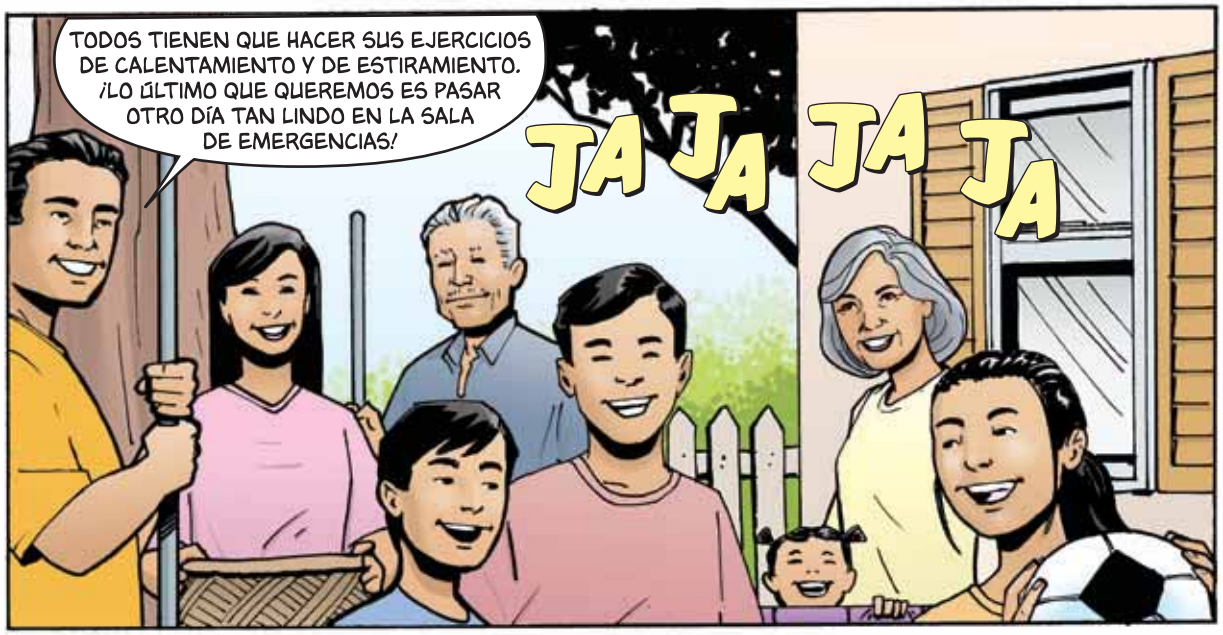


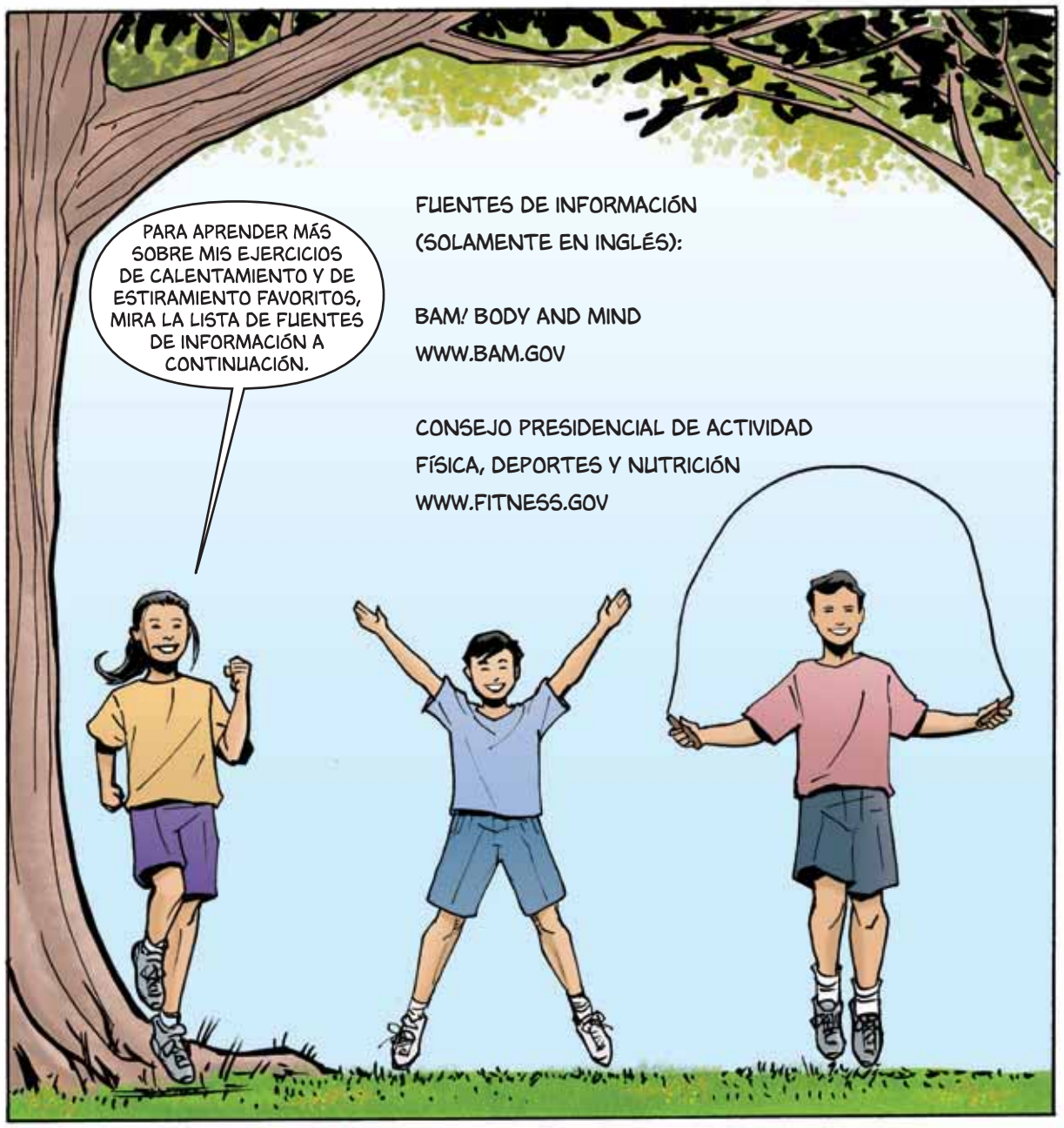
ANTES DE CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE, ES IMPORTANTE QUE LOS PADRES, LOS ENTRENADORES Y OTRAS PERSONAS ENCARGADAS DE CUIDARLOS ESTÉN SEGUROS QUE LOS NIÑOS:

- ESTÉN EN BUENA CONDICIÓN FÍSICA PARA HACER EL DEPORTE.
- HAYAN RECIBIDO UN CHEQUEO MÉDICO ANTES DE HACER CUALQUIER DEPORTE.
- SIGAN LAS REGLAS DEL JUEGO.
- USEN EQUIPO QUE LES PROTEJA, LES QUEDE BIEN Y SEA APROPIADO PARA EL DEPORTE QUE ESTÉN HACIENDO.
- SEPAN CÓMO USAR EL EQUIPO CORRECTAMENTE.
- NO JUEGUEN CUANDO ESTÉN MUY CANSADOS O LES DUELE ALGO.

MINUTOS DESPUÉS...
ANA, TE TENGO BUENAS NOTICIAS. EL DR. LÓPEZ DICE QUE TE PUEDES IR A CASA EN CUANTO TERMINEMOS DE ENSEÑARTE LOS EJERCICIOS QUE DEBES HACER.
¡QUÉ BUENO!


SEIS SEMANAS DESPUÉS...
ME ALEGRO QUE EL DOCTOR TE DEJÓ JUGAR FÚTBOL CON NOSOTROS OTRA VEZ. ¡NO ERA LO MISMO SIN TI!
YO TAMBIÉN ME ALEGRO. ¿JUGAMOS?
¿SABEN QUÉ? ¡CASI NOS OLVIDAMOS DE HACER LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y DE ESTIRAMIENTO!


TODOS TIENEN QUE HACER SUS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y DE ESTIRAMIENTO. ¡LO ÚLTIMO QUE QUEREMOS ES PASAR OTRO DÍA TAN LINDO EN LA SALA DE EMERGENCIAS!
JA JA JA JA


PARA APRENDER MÁS SOBRE MIS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y DE ESTIRAMIENTO FAVORITOS, MIRA LA LISTA DE FUENTES DE INFORMACIÓN A CONTINUACIÓN.
FUENTES DE INFORMACIÓN (SOLAMENTE EN INGLÉS):
BAM! BODY AND MIND
WWW.BAM.GOV
CONSEJO PRESIDENCIAL DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y NUTRICIÓN
WWW.FITNESS.GOV

ASEGÚRATE QUE SIEMPRE:

- HAGAS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE JUGAR
- TOMES SUFICIENTES LÍQUIDOS MIENTRAS JUEGAS
- PARES DE JUGAR SI TE SIENTES CANSADO O DÉBIL
- HAYA UN ADULTO PRESENTE MIENTRAS JUEGAS DEPORTES

TÉRMINOS IMPORTANTES

DISLOCACIÓN:

CUANDO LA UNIÓN DE LOS DOS HUESOS QUE FORMAN UNA ARTICULACIÓN SE SEPARA.

FRACTURA:

ES CUANDO SE ROMPE UNA PARTE DEL HUESO. PUEDE OCURRIR: 1) POR UNA SOLA LESIÓN RÁPIDA (FRACTURA AGUDA) O 2) DEBIDO A ESFUERZOS REPETIDOS SOBRE EL HUESO A LO LARGO DEL TIEMPO (FRACTURA POR SOBRECARGA). FRACTURARSE UN HUESO ES LO MISMO QUE ROMPERSE UN HUESO.

REHABILITACIÓN:

ES UN PROGRAMA DE EJERCICIOS HECHO PARA QUE LA PARTE DEL CUERPO LESIONADA VUELVA A FUNCIONAR DE FORMA NORMAL.

ESGUINCE:

ES UN ALARGAMIENTO O DESGARRE DE UN LIGAMENTO. EL LIGAMENTO ES LA BANDA DE TEJIDO QUE CONECTA EL FINAL DE UN HUESO CON OTRO.

DISTENCIÓN MUSCULAR:

ES UNA TORCEDURA, ESTIRÓN O DESGARRO DE UN MÚSCULO O TENDÓN. UN TENDÓN ES UNA CUERDA DE TEJIDO QUE CONECTA EL MÚSCULO AL HUESO.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS LESIONES DEPORTIVAS Y OTRAS ENFERMEDADES RELACIONADAS, COMUNÍQUESE CON EL:

CENTRO NACIONAL DE DISTRIBUCIÓN DE INFORMACIÓN DEL INSTITUTO NACIONAL DE ARTRITIS Y ENFERMEDADES MUSCULOESQUELÉTICAS Y DE LA PIEL (NIAMS, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

1 AMS CIRCLE
BETHESDA, MD 20892-3675
TELÉFONO: 301-495-4484
LLAME GRATIS: 877-22-NIAMS (877-226-4267)
TTY: 301-565-2966
FAX: 301-718-6366
CORREO ELECTRÓNICO: NIAMSINFO@MAIL.NIH.GOV
SITIO WEB: WWW.NIAMS.NIH.GOV