

Seguridad en los deportes y en el ejercicio físico. PARTE 1

Revisado por: [Sarah R. Gibson, MD](#)



¿Sabías que jugar al tenis con una raqueta mal encordada mientras llevas un calzado desgastado puede aumentar el riesgo de hacerte daño casi tanto como jugar al fútbol americano sin hombreras? Usar un equipo inadecuado, en malas condiciones o que no sea de la talla adecuada es una de las causas principales de las lesiones deportivas.

La clave está en el casco

El equipo que llevas para practicar deporte y otras actividades es fundamental para prevenir posibles lesiones.

Empecemos con los **cascos**: son importantes para deportes como el fútbol americano, el *hockey*, el béisbol, el *softball*, el ciclismo, el monopatín, el patinaje en línea, el esquí y el esquí de tabla (o *snowboard*), por nombrar unos pocos.

- Lleva siempre un casco adecuado para el deporte que estés practicando.
- Cuando elijas un casco para ciclismo, fíjate en si lleva una etiqueta donde ponga que cumple con los requisitos de seguridad establecidos por la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés), un organismo federal regulador que establece los requisitos de

seguridad para cascos de ciclismo y otros tipos de equipos deportivos.

- Si utilizas un casco polivalente para distintos deportes, como el patinaje en línea y en monopatín, no será seguro para ciclismo a no ser que lleve la etiqueta o la pegatina de la CPSC.
- Debes llevar el casco bien ajustado a la cabeza, al tiempo que te sientas cómodo con él, y no se te debería inclinar hacia atrás ni hacia delante.

Protección ocular

La protección ocular también es obligatoria en muchos deportes:

- La mayoría de los equipos de protección ocular están fabricados con un plástico llamado policarbonato, que se ha puesto a prueba especialmente para poderlo utilizar en el deporte.
- Las mascarillas, las viseras o los protectores de policarbonato que se fijan al casco se llevan en deportes como el fútbol americano, el hockey sobre hielo, y el softball y el béisbol cuando se batea.



- Las gafas protectoras se suelen usar en el fútbol, el baloncesto, los deportes de raqueta, el snowboard, el hockey, y el béisbol y el softball, cuando no se batea.
- Si usas gafas, probablemente necesitarás unas gafas protectoras de policarbonato; no lleses las gafas de siempre cuando estés en la pista o en el campo de juego.

- Los protectores oculares deben ajustarse de una forma segura y llevar almohadillas sobre las cejas y sobre la nariz.



Más equipo básico

Los **protectores bucales** te pueden proteger la boca, los dientes y la lengua:

- Debes llevar un protector bucal si practicas deportes de contacto u otros deportes donde te expongas a lesionarte la cabeza, como el fútbol americano, el baloncesto, el *hockey*, el voleibol, las artes marciales, el boxeo y la lucha libre.
- Tu dentista te puede adaptar a la boca el protector bucal o te lo puedes comprar en una tienda de deportes.
- Si llevas un retenedor de ortodoncia, quítatelo siempre cuando vayas a hacer ejercicio físico o deporte.

Las **muñequeras**, las **rodilleras** y las **coderas** también son partes importantes del equipo:

- Si practicas el patinaje en línea, el monopatín o montas en patinete, deberás llevar este tipo de protectores.
- Las coderas y las muñequeras pueden evitar las fracturas de brazo y de muñeca, y las rodilleras protegen las rodillas de cortes y fracturas.

Si practicas ciertos deportes, sobre todo los deportes de contacto, los **protectores almohadillados** son fundamentales:

- Todos los tipos de deportes, desde el *hockey* hasta el patinaje en línea, utilizan protectores almohadillados. Hay protectores almohadillados para las espinillas, las rodillas, los codos, las muñecas, el pecho, los hombros, las caderas y los muslos.
- Consulta con tu entrenador o con tu médico para saber qué tipo de protector almohadillado necesitas para el deporte que practicas.
-

Algunos chicos también necesitan llevar un **protector de testículos**.

- Deben usarlo los chicos que juegan a *hockey*, fútbol americano, baloncesto, béisbol, fútbol y otros deportes de contacto.
- Para los deportes que no sean de contacto pero que impliquen correr, los chicos deben llevar un suspensorio atlético.
- Si no estás seguro de si necesitas un protector de testículos para el deporte que practicas, pregunta a tu entrenador, tu monitor o a tus padres si lo necesitas.

Y por último, aunque no menos importante, está llevar un **calzado** adecuado, para impedir tropiezos y caídas:

- Ya sabes que deportes como el fútbol americano, el béisbol, el *softball* y el fútbol requieren el uso de calzado provisto de tacos. Pero tal vez no sepas que deportes como el monopatín y el ciclismo también requieren un calzado especial. Pregunta a tu entrenador o a tu médico cuál es el mejor calzado para el deporte que practicas.
- Sustituye los clavos y el calzado cuando estén gastados, en malas condiciones o hayan dejado de sujetarte bien el pie.

No solo es importante utilizar el tipo adecuado de equipo deportivo, también lo es que sea de la talla que tú necesitas. Si no sabes si el equipo es de tu talla, compruébalo con tu entrenador, monitor, profesor de gimnasia o con tus padres, así como si lo llevas bien puesto. Muchas buenas tiendas de deporte también pueden ayudarte a elegir un equipo que sea de tu talla.

En resumidas cuentas: llevar el equipo adecuado y de la talla adecuada te ayudará a reducir considerablemente las probabilidades de que te hagas daño.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.