Seguridad en los deportes y en el ejercicio físico. PARTE 2

Revisado por: Sarah R. Gibson, MD

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

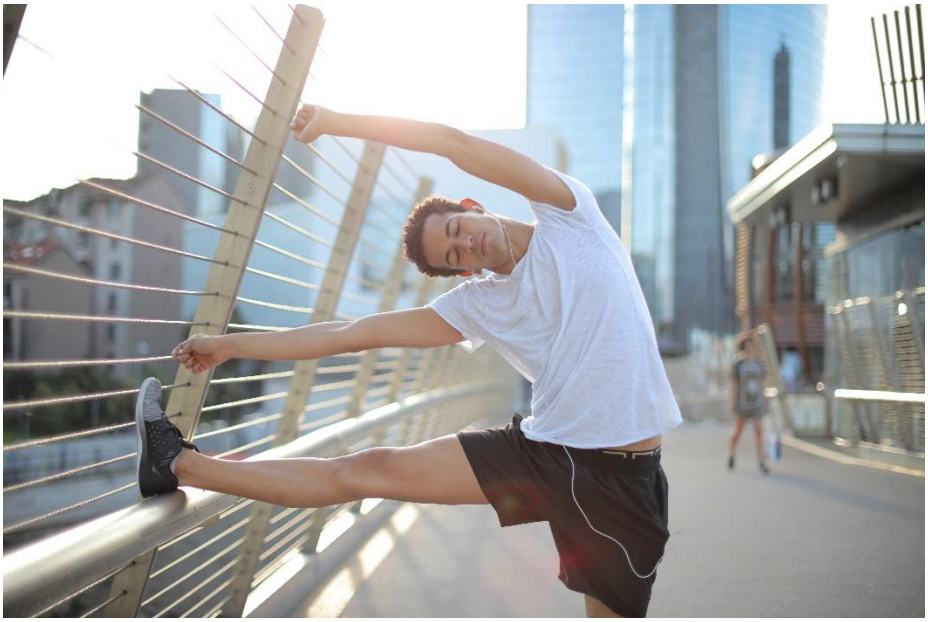
Haz calentamiento antes de entrenar

No empieces a hacer deporte ni ejercicio físico de golpe sin haber hecho un calentamiento previo: los músculos que no se han preparado adecuadamente tienden a lesionarse con mayor facilidad.

Empieza con alguna actividad cardiovascular suave, como correr un poco, hacer saltos tijera o caminar de forma enérgica, solo para poner en marcha tus músculos. Después de este breve calentamiento, sigue con algunos estiramientos. (Los estiramientos

funcionan mejor después de haber calentado, porque los tejidos están más elásticos [flexibles] por el incremento del calor y del riesgo sanguíneo que llega a los músculos.)

Aparte de los estiramientos, las sesiones de práctica o los entrenamientos también son una preparación excelente para la mayoría de los deportes y actividades. Si perteneces a un equipo, asiste a tantos entrenamientos y partidos como te sea posible. Eso te ayudará a estar en una excelente forma física y a que aprendas a trabajar en equipo con tus compañeros; saber cómo juegan tus compañeros te ayudará a evitar posibles lesiones.



Si no perteneces a un equipo, puedes hacer entrenamientos o sesiones individuales de ejercicios con regularidad para mejorar tu rendimiento y evitar posibles lesiones. Recuerda que, cuando una herramienta no se utiliza, se oxida. Por lo tanto, mantente en buena forma entrenando con regularidad. Por ejemplo, antes de un partido de tenis, haz movimientos de tenis o practica el saque. Antes de un partido de baloncesto, haz algunas canastas o juega un partido rápido uno contra uno con un amigo. El entrenamiento hace que tu cerebro y tu cuerpo trabajen codo con codo, al tiempo que mejora tu rendimiento.

Aunque debes entrenar con regularidad, no te pases de la raya. El aumento repentino de la frecuencia, la duración y la intensidad del entrenamiento podría mejorar tu rendimiento al principio, pero podría llevar a lesiones por uso excesivo más delante. Tu médico o tu entrenador puede ayudarte a desarrollar un programa de acondicionamiento físico y de entrenamiento adecuados para tu edad y para tu nivel de desarrollo.

Mantente fuera del campo de juego cuando te lesiones

Si te has lesionado e intentas volver a hacer deporte demasiado pronto, corres el riesgo de volverte a lesionar, tal vez incluso más gravemente que la primera vez. No permitas que nadie, incluyéndote a ti mismo, junto con tus padres, amigos o incluso tu entrenador, te presione para que vuelvas a jugar antes de que tu cuerpo esté totalmente recuperado. Tu médico, tu monitor o tu entrenador te darán recomendaciones específicas sobre cuándo puedes reanudar tu deporte o actividad física.

Tomarte un tiempo para recuperarte es especialmente importante si has tenido una conmoción cerebral debida a un traumatismo craneoencefálico (golpe en la cabeza). Muchos deportistas intentan volver a competir demasiado pronto después de sufrir una conmoción cerebral; como no pueden ver ninguna lesión, creen que están bien para jugar. Pero lanzarse al campo de juego demasiado pronto expone al deportista a un riesgo mayor de sufrir otra conmoción cerebral, así como a otras lesiones cerebrales incluso más peligrosas. Por lo tanto, espera a contar siempre con el permiso de tu médico para volver a jugar después de haber sufrido una conmoción cerebral.

Muchos deportistas utilizan unos medicamentos llamados analgésicos para evitar el dolor. De todos modos, si tienes un dolor persistente, no utilices analgésicos para enmascarar el dolor. Tomar grandes cantidades de analgésicos, o peor aún, tomar estos medicamentos durante un período largo para poder hacer deporte puede ser peligroso. El dolor es la forma que tiene tu cuerpo de indicarte que no se encuentra bien con lo que estás haciendo. Si tienes mucho dolor, busca tratamiento para resolver lo que lo está provocando.

Asegúrate de buscar atención médica siempre que sientas:

- dolor de moderado a fuerte
- dolor que interfiere con tus actividades diarias o con el sueño
- inflamación del área lesionada
- incapacidad para llevar a cabo actividades normales
- dolor que te impide mantener una buena forma física.

Esta recomendación también es aplicable para los resfriados y las gripes: no hagas deporte cuando estés enfermo. No te podrás concentrar si tienes la cabeza embotada y la nariz llena de mocos, y tu falta de concentración te expondrá a posibles lesiones. Además, podrías contagiar el resfriado o la gripe a tus compañeros de equipo. Lo mejor es esperar a que te encuentres mejor, para que puedas entrenar el resto de la temporada con seguridad.

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.