

# Seguridad en los deportes y en el ejercicio físico. PARTE 3

---

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



## Las reglas del juego

Las reglas y las normas suelen existir por una buena razón: conseguir que tú y tus compañeros puedan jugar bien y evitar las lesiones. Hazte un favor a ti mismo y apréndete bien las reglas del juego y luego síguelas.

Las reglas no son limitaciones. Están pensadas para favorecer la seguridad en el deporte, de modo que todo el mundo pueda disfrutar del juego. Por ejemplo, lanzar la pelota después de que haya sonado el silbato del árbitro en un partido de fútbol americano tiene como consecuencia una sanción bastante importante. Esta regla es

fundamental porque un jugador podría lesionarse de gravedad si recibiera un placaje que no esperaba porque el juego se ha detenido.

A veces las reglas pueden no estar directamente relacionadas con un deporte o actividad en concreto, pero se deben seguir en cualquier caso. Por ejemplo, cuando estés practicando patinaje en línea, monopatín o montes en bicicleta, pon especial atención a todas las normas de tráfico, sobre todo cuando circules por calles con mucho tráfico.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND](#)

Las técnicas adecuadas también contribuyen a la seguridad. Esto es aplicable a cualquier deporte, desde las carreras de motos hasta el béisbol. Los jugadores de béisbol saben que no pueden agredir con los clavos del calzado a un jugador del equipo contrario que está cubriendo la base, incluso cuando intenten llegar a toda prisa a la segunda base. Y, cuando dos jugadores de tenis se encuentran cerca de la red, el golpe correcto es una volea lanzada con el ángulo adecuado, no un remate dirigido directamente a la cara del oponente.

Otro ejemplo de una técnica segura ocurre en el levantamiento de pesas. Los levantadores de pesas deben inspirar entre repeticiones y exhalar en la fase de levantamiento de la pesa. Por lo tanto, si estás haciendo un "press de banca", deja que la barra baje hasta tu pecho, y saca el aire cuando empujes hacia arriba. Si retuvieras el aire, se podría elevar tu tensión arterial, y, si estuvieras levantando mucho peso, eso te podría provocar un desmayo o un desvanecimiento.

Así que en lo que se refiere a seguir las reglas, las normas y a utilizar las técnicas correctas, recuerda que todas ellas no sirven para limitarte: están ahí para que puedas hacer deporte de una forma segura y sin sufrir lesiones.

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

Fecha de revisión: septiembre de 2014

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.