

# Riesgo de Lesiones por Uso Excesivo

## LAS LESIONES POR USO EXCESIVO PUEDEN SER CAUSADAS POR

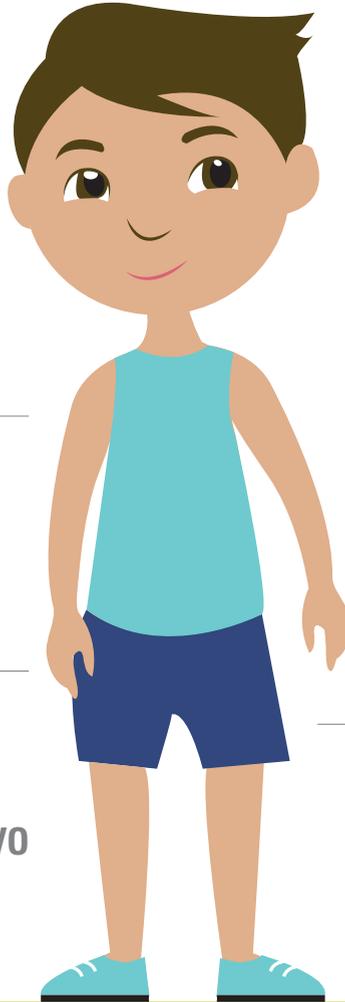
Errores de entrenamiento, técnica inadecuada, entrenamiento deportivo excesivo, descanso inadecuado, debilidad y desequilibrio muscular y especialización temprana.

## LAS CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO INCLUYEN

pérdida de tiempo de juego, función reducida y agotamiento psicológico.

## SÍNTOMAS DE LESIONES POR USO EXCESIVO

tienden a ser graduales, resultando en los atletas siendo diagnosticados y no tratados por aun más tiempo.



## LESIONES COMUNES POR USO EXCESIVO

estrés general, inflamación y tendinitis.

## LESIONES DE FISIS PUEDEN

## RESULTAR

por causa de microtraumas repetidos, que son microdesgarros de la fibra muscular y tejidos conectivos.

## FRACTURAS POR ESTRÉS

ocurre cuando un impacto que no puede ser absorbido por los músculos fatigados se transfiere al hueso.

### LAS LESIONES POR USO EXCESIVO SON MAS FRECUENTES EN



Remo • béisbol • voleibol • cross-country • atletismo • otros deportes de bajo contacto

APROXIMADAMENTE **50%** de todas las lesiones relacionadas con los deportes de atletas juveniles -niños de 6 a 12 años y adolescentes de 13 a 18 años- se deben al uso excesivo

Las lesiones agudas por uso excesivo ocurren cuando hay demasiada actividad, demasiado rápido, mientras que las lesiones por uso excesivo crónicas son el resultado de actividades repetitivas en el transcurso de varias semanas o meses.

### LOS DEPORTES PARA MUJERES, INCLUYENDO



hockey de campo • fútbol • cross-country • voleibol

**TIENEN LAS MAYORES LESIONES POR USO EXCESIVO**

## PREVENCIÓN DE LESIONES POR USO EXCESIVO

- Evite la especialización y actividad deportiva repetitiva a una edad temprana. Los atletas que participan en una variedad de deportes tienden a tener pocas lesiones y jugar más tiempo.
- Limite el entrenamiento de un mismo deporte a no más de cinco días a la semana con al menos un día libre de cualquier actividad física organizada.
- Tómese un descanso del mismo deporte de dos a tres meses cada año para permitir que las lesiones se curen, el cuerpo

- pueda recuperarse y para que el atleta se centre en el entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento. Este es también un descanso psicológico que puede ayudar al atleta a evitar el síndrome de agotamiento y sobreentrenamiento.
- Los atletas jóvenes sólo deben jugar un deporte de lanzamiento a la vez y deben evitar jugar el mismo deporte durante todo el año. La participación en múltiples deportes durante todo el año proporciona un rango

- más amplio de habilidades y descanso de actividades repetitivas de un solo deporte.
- Aunque no existen umbrales de lesiones para deportes específicos o rangos de edad, los datos sugieren limitar la actividad física vigorosa de 16 a 20 horas a la semana para los atletas jóvenes.
- Realice un examen físico anual previo al inicio de práctica del deporte, para detectar afecciones potencialmente mortales, así como también factores que pueden predisponer al atleta a lesiones por uso excesivo.