



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

CUIDO Y PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS



COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA



“ Así és como Vamos Adelante, en Luz, Vida y Verdad, en Cariño genuino, en Fraternidad de verdad Cristiana, Solidaria, Familiar ... Unid@s en Victorias de la Paz, del Trabajo, de la Seguridad, de la Estabilidad, del Bien Común.

”

Cra. Rosario Murillo

Vicepresidenta de la República de Nicaragua.

¿QUÉ SON LAS LESIONES DEPORTIVAS?

Las lesiones deportivas ocurren cuando se practica algún deporte o ejercicio físico. Estas lesiones pueden dañar músculos, tendones, ligamentos y/o huesos, y causar esguinces, torceduras, fracturas o desgarros de ligamentos. Las partes del cuerpo comúnmente afectadas son: los hombros, codos, muñecas, rodillas y/o tobillos.



CAUSAS MÁS COMUNES DE LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas pueden ocurrir por diversas razones, entre las causas más comunes están las caídas, la falta de calentamiento previo al ejercicio, no usar el equipo deportivo adecuado, levantar mucho peso, entrenar demasiado y no usar la técnica correcta.



TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS

Calambre: es cuando el músculo se endurece de manera repentina provocando dolor fuerte durante o después de hacer ejercicio. Esta molestia generalmente dura unos segundos o minutos. Los calambres suelen afectar los músculos de las piernas, pero también pueden ocurrir en los brazos, abdomen, pies o manos.

Contractura: ocurre cuando un músculo se tensa en exceso, lo que provoca dolor, rigidez y un área endurecida que dificulta el movimiento. Este malestar suele aparecer después del ejercicio y puede persistir durante varios días. Para aliviar los síntomas, pueden ser necesarias medidas como el reposo, la aplicación de calor o frío, y los estiramientos suaves.



TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS

Contusión: se produce cuando un músculo recibe un golpe directo contra una superficie dura, como el contacto con otro jugador o el suelo. Esto resulta en dolor, inflamación y la formación de un hematoma en el área afectada



Desgarro: es una lesión que se produce cuando las fibras musculares se rompen debido a golpes, levantar objetos pesados o estiramientos excesivos durante la práctica de deportes o ejercicio físico. Los síntomas incluyen dolor, dificultad para mover el músculo afectado, inflamación y calambres musculares.

TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS

Esguince: ocurre cuando las fibras que unen un hueso con otro se estiran o rompen al torcer una parte del cuerpo, como el tobillo o la muñeca. Los síntomas incluyen dolor, hinchazón, moretones y dificultad para mover la zona afectada.

Fractura: es cuando el hueso se rompe por una caída, un golpe o una patada directa al cuerpo. En algunos casos, el hueso roto puede perforar la piel. Los síntomas incluyen dolor intenso, entumecimiento, hormigueo, movimiento limitado y deformidad en la zona afectada. Las personas con este tipo de lesión requieren atención médica inmediata.



TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS

Dislocación o luxación: es cuando se desencaja un hueso de una articulación, debido a una caída, golpe o torsión extrema. Las dislocaciones ocurren más en hombros, dedos de las manos, codos, rodillas y caderas. Es importante buscar atención médica inmediata para evitar daños permanentes.

Tendinitis: es la inflamación de los tendones, que son estructuras fibrosas que conectan los músculos con los huesos. Los síntomas como dolor, inflamación, rigidez y debilidad suelen manifestarse días después de la lesión. El tiempo de recuperación puede ser de 6 a 12 semanas. El tratamiento incluye reposo, medicamentos para aliviar el dolor y fisioterapia recomendada por un especialista.

Lumbalgia: es un dolor en la parte baja de la espalda que surge al realizar movimientos bruscos, levantamiento incorrecto de peso, esfuerzos excesivos o impactos directos en la zona lumbar durante la actividad física.

ALGUNOS SÍNTOMAS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

- 👁️ Dolor que puede variar de leve a intenso.
- 👁️ Inflamación en la zona de la lesión.
- 👁️ Hematoma: acumulación de sangre que indica que se rompió un vaso sanguíneo.
- 👁️ Limitación o dificultad para movilizar el área lastimada.
- 👁️ Deformidad de la parte del cuerpo lastimada, esto ocurre en los casos de fractura y/o dislocación.



¿QUÉ HACER CUANDO NOS LESIONAMOS?

Cuando sufrimos una lesión como una contractura, contusión, desgarro, esguince o tendinitis, es importante aplicar técnicas de primeros auxilios.

- ▶ Mantener la parte del cuerpo lesionada inmóvil.
- ▶ Aplicar hielo o una compresa fría en la zona adolorida durante 15 o 20 minutos si la lesión es por una contusión. Esto puede ayudar a reducir la hinchazón y aliviar el dolor.
- ▶ En caso de un desgarro muscular, elevar la extremidad afectada para reducir la hinchazón y el dolor.



¿QUÉ HACER CUANDO NOS LESIONAMOS?

- ▶ Darte masaje en el músculo adolorido, esto en el caso de calambres
- ▶ No regresar a la actividad física demasiado pronto, debes dejar que el cuerpo se recupere por completo.

Si la lesión es grave y presenta dolor agudo, sangrado o piensa que puede haber una fractura acuda al médico inmediatamente.



ALGUNOS MEDICAMENTOS Y REMEDIOS CASEROS

Existen medicamentos y remedios caseros que ayudan a disminuir la inflamación y los dolores musculares causados por lesiones deportivas:

- Tomar analgésico de venta libre como acetaminofén.
- Aplicar agua tibia de mango sobre las áreas inflamadas y doloridas.
- Darse masaje con cremas que contienen mentol, la sensación de frío y calor ayudan a aliviar el dolor.
- Tomar te de jengibre, manzanilla y cúrcuma, sus propiedades antiinflamatorias son beneficiosas para el alivio del dolor.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LESIONARNOS

- ▶ Realiza calentamiento 30 minutos antes de practicar algún deporte.
- ▶ No hagas ejercicios intensos por tiempos prolongados.
- ▶ Busca ayuda de un entrenador para aprender y realizar las técnicas de algún deporte o ejercicio.
- ▶ Suspende el ejercicio cuando presentes cualquier tipo de molestia.
- ▶ Retoma la actividad deportiva poco a poco después de una pausa o lesión.



RECOMENDACIONES PARA EVITAR LESIONARNOS

- ▶ Utiliza equipo de protección como casco, guantes, rodilleras, ropa y zapatos según el tipo de deporte que practicas:
- ▶ Realiza entre cinco a 15 minutos de enfriamiento, después de hacer ejercicio.
- ▶ Toma abundante agua, para mantenerte hidratado.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!