



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.



ALGUNAS CAUSAS DE LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas pueden ocurrir por diversas razones. Entre las causas más comunes se encuentran los accidentes, como caídas; la falta de calentamiento previo al ejercicio; no usar el equipo deportivo adecuado, levantar mucho peso, entrenar demasiado, técnica incorrecta y la falta de condición física puede aumentar el riesgo de dañarte alguna parte del cuerpo.



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.

Contracturas: 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 posibles espasmos o calambres musculares.

TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS

Esguince: ocurre cuando los ligamentos, que son 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.



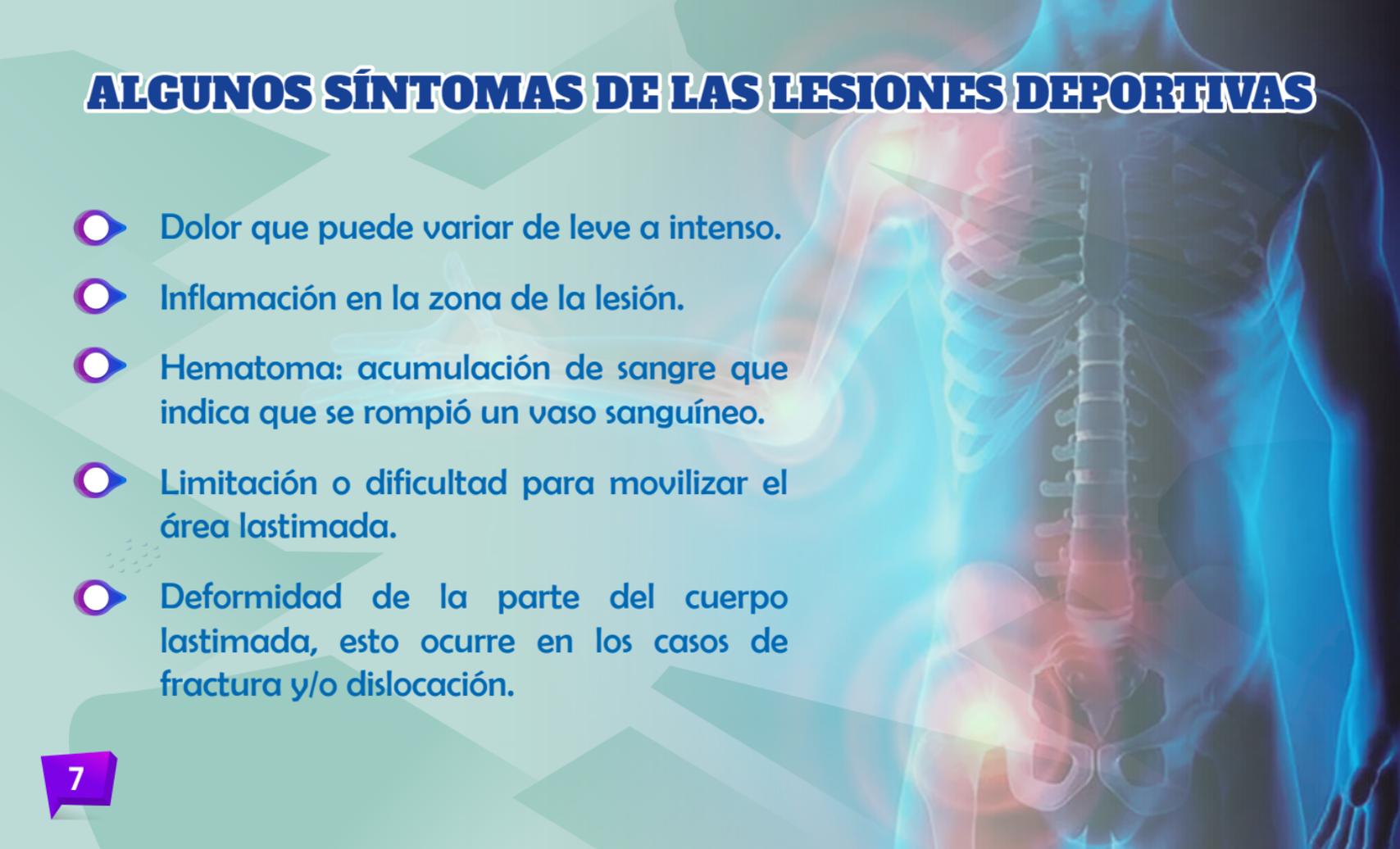
TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS

Dislocación o luxación: es cuando se desencaja un hueso de una articulación, debido a una caída, un golpe o una torsión extrema. Las dislocaciones ocurren más en el hombro, los 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.
- ▶ Come alimentos que contengan calcio como la leche, queso, yogurt y proteínas como el huevo, carne, pescado, estos contribuyen a fortalecer los huesos.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!