



FOUNDING SPONSOR  
*Johnson & Johnson*

## Seguridad en Deportes y Recreación en EE.UU.



### Datos importantes

- Más de 38 millones de niños y adolescentes participan en deportes cada año en EE.UU.
- Casi tres cuartos de las familias estadounidenses con niños en edad escolar tienen al menos un niño que juega en deportes organizados.
- Cada año, más de 3,5 millones de niños, en edades de 14 años o menos, reciben tratamiento médico por lesiones deportivas.
- Aproximadamente dos tercios de todas las lesiones relacionadas con los deportes que exigen que una visita a las salas de emergencia, pertenecen a niños. El índice y la gravedad de las lesiones relacionadas con los deportes se incrementan con la edad del niño.
- De 2001 a 2009, se estima que hubo 1.770.000 visitas a las salas de emergencia, y el 6 por ciento de éstas por lesiones cerebrales traumáticas, entre niños en edades de 14 años o menos, por lesiones relacionadas con el deporte o la recreación.
- Aunque es rara, la lesión cerebral traumática es la causa principal de las muertes relacionadas con los deportes.
- Aproximadamente, una de cada cinco lesiones cerebrales traumáticas entre los niños está asociada con la participación en actividades deportivas y recreacionales.
- Más del 90 por ciento de las conmociones cerebrales relacionadas con los deportes ocurren sin la pérdida de conciencia.
- En los niños, los tipos más comunes de lesiones relacionadas con los deportes son: torceduras (la mayoría en el tobillo), esguinces musculares, lesiones óseas o de la placa de crecimiento, lesiones por movimientos repetitivos, y enfermedades relacionadas con el calor.
- En el 2009, más de 365.000 niños en edades de 14 años o menos fueron tratados en las salas de emergencia por lesiones relacionadas con el fútbol americano o el baloncesto.

### Dónde, cuándo y cómo

- La mayoría (62 por ciento) de las lesiones relacionadas con el deporte organizado ocurren durante las prácticas, más que en los partidos.
- Una encuesta nacional reveló que aproximadamente el 27 por ciento de los padres a menudo no toman las mismas precauciones de seguridad durante las prácticas que durante los partidos de su niño.
- Los deportes de colisión y contacto están asociados con índices más altos de lesiones; sin embargo, las lesiones en deportes individuales tienden a ser más graves.
- Cada año, ocurren aproximadamente 715.000 lesiones relacionadas con el deporte y la recreación únicamente en instalaciones escolares.
- Las cuatro actividades que ocasionan más lesiones a los huesos y músculos incluyen ciclismo, baloncesto, fútbol americano y deportes sobre patines. Estos cuatro deportes ocasionan 1,5 millones de lesiones tratadas médicamente entre niños de 5 a 14 años.
- Se estima hasta el 50 por ciento de las lesiones que se han visto en medicina deportiva pediátrica están relacionadas con la sobrecarga.
- Para los niños entre 8 y 13 años, el índice de conmociones cerebrales relacionadas con los deportes fue más alto para los que juegan fútbol americano y hockey, cuando se toman en cuenta los índices de participación.

- Entre los niños de 14 años o menos, los cinco primeros deportes asociados con lesiones en la cabeza son: ciclismo (40.272 lesiones), fútbol americano (21.878 lesiones), béisbol y softball (18.246 lesiones), baloncesto (14.952 lesiones) y monopatines/patinetes (14.783 lesiones).
- Para los hombres, el riesgo más alto de conmoción cerebral en deportes organizados está en el fútbol americano, mientras que en las mujeres, el fútbol y el baloncesto son los deportes con el riesgo más alto.
- En 2009, más de 26.000 lesiones sufridas por niños de 14 años o menos fueron ocasionadas al esquiar, haciendo snowboard o en vehículos para la nieve.
- En 2007, se estima que más de 25.00 niños de 14 años o menos fueron tratados en las salas de emergencia por lesiones relacionadas con deslizarse en trineos.

## Quién

- Los huesos, músculos, tendones y ligamentos de los niños están creciendo todavía, lo que los hace más susceptibles a las lesiones. Los niños mayores tienen más probabilidades de sufrir lesiones relacionadas con los deportes que los niños más pequeños.
- Un estudio descubrió que el número de niños admitidos en hospitales por lesiones relacionadas con los deportes era seis veces mayor para los hombres que para las mujeres.
- Los niños que no se ponen o no usan equipo de protección son los que corren el riesgo más grande de sufrir lesiones relacionadas con los deportes. Un equipo dañado o la falta de equipo son las razones por las cuales los niños no se ponen el equipo protector.
- Comparados con los adultos, los niños tienen un riesgo mayor de lesiones cerebrales traumáticas, en términos de mayor gravedad y largos períodos de recuperación.
- Se ha informado que las mujeres tienen índices más altos de conmoción cerebral que los hombres, en deportes similares.
- Desde 1945, más del 90 por ciento de las muertes relacionadas con lesiones en la cabeza al hacer deporte ocurrieron en niños de colegio o más pequeños.
- Los niños tienen un riesgo más alto de sufrir enfermedades por el calor. Comparados con los adultos, los niños tienen menor capacidad de transpiración y producen más calor metabólico por unidad de masa durante las actividades físicas.
- Los niños que recién empiezan las prácticas de verano para deportes organizados son particularmente vulnerables a sufrir alguna forma de enfermedad por el calor, como deshidratación o insolación.
- Los niños que participan en dos o más deportes que ponen énfasis en la misma parte del cuerpo (por ejemplo, los nadadores y los lanzadores de béisbol) tienen un riesgo más alto de lesiones por sobrecarga que aquellos que participan en deportes que ponen énfasis en músculos diferentes (por ejemplo, atletismo en pista y golf).
- Los niños que viven en áreas no metropolitanas o en áreas con bajos ingresos comunitarios, tienen un riesgo mayor de sufrir lesiones relacionadas con los deportes y que ocasionan una visita a las salas de emergencia.
- Los niños negros tienen una vez y media más probabilidades de sufrir lesiones relacionadas con los deportes que los niños blancos.

## Intervenciones probadas

- Los entrenadores deben estar capacitados en primeros auxilios y en reanimación cardiopulmonar (CPR), y deben tener un plan para responder en emergencias. Los entrenadores deben tener experiencia en el uso adecuado del equipo y deben hacer cumplir las reglas sobre el uso de este equipo.
- Se ha demostrado que los cascos reducen el riesgo de conmoción cerebral, especialmente en deportes como el fútbol americano, esquí y snowboard.
- Los niños deben tener acceso al equipo apropiado necesario para cada deporte respectivo, y usar ese equipo constantemente.

- Entre los ciclistas, los que montan en monopatines y patinetes, las muñequeras pueden reducir las lesiones en la muñeca hasta en un 87 por ciento; las coderas pueden reducir las lesiones en el codo en un 82 por ciento, y las rodilleras pueden reducir el número de lesiones en la rodilla en un 32 por ciento.
- La hidratación apropiada y el reconocimiento de los signos y síntomas de las enfermedades por el calor (como náusea, mareos y temperatura corporal elevada) pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades graves producidas por el calor y relacionadas con los deportes.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños tomen, cada semana, al menos un día de descanso de las actividades físicas organizadas, y al menos de dos a tres meses de descanso por año de un deporte en particular, para evitar el entrenamiento en exceso o el agotamiento.
- Los niños inscritos en deportes organizados en las escuelas, clubes comunitarios y áreas recreativas que son mantenidas adecuadamente, ayudan en la prevención de las lesiones.
- Estudios recientes demuestran que un número significativo de padres y entrenadores no están familiarizados con las conmociones cerebrales, ni con el reconocimiento de los síntomas de esas conmociones, y no saben cuándo no deben permitir que un atleta joven vuelva a jugar. Para mejorar el cuidado de los jóvenes atletas, los CDC han publicado los materiales educativos “Heads Up” para padres, entrenadores y profesores.
- Los programas deportivos, que tienen adultos que son Entrenadores Atlético Certificados formando parte del personal, son ideales porque están capacitados para prevenir o dar un cuidado inmediato a las lesiones deportivas.

### **Costos**

- Entre los niños de 14 años o menos, las lesiones sufridas en deportes populares cuestan al pueblo estadounidense más de \$49.000 millones cada año.
- Las hospitalizaciones por lesiones deportivas, entre niños de 5 a 18 años, dan como resultado gastos anuales de \$113 a \$133 millones de dólares.
- Un protector bucal de \$3 puede ayudar a reducir las lesiones en la boca, dientes, labios, mejillas y lengua. Las investigaciones demuestran que los protectores bucales reducen el riesgo de perder un diente, ahorrando potencialmente de \$10.000 a \$15.000 en costos dentales en la vida.

### **Leyes y regulaciones**

- Veintiún estados, el Distrito de Columbia y 200 localidades han promulgado alguna forma de legislación sobre el uso de cascos. Ocho estados y el Distrito de Columbia también exigen que los niños lleven un casco mientras participan en otros deportes sobre ruedas, como montar en monopatín o patines en línea.
- Treinta y tres estados han promulgado leyes para reducir el riesgo de conmoción cerebral en los jóvenes atletas. Por lo general estas leyes exigen educación pública y capacitación en la identificación de la conmoción cerebral para los entrenadores, personal escolar, estudiantes y padres.