Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Recomendaciones generales en el tratamiento de las lesiones deportivas

La actividad física habitual de los niños es el juego. En cambio los niños mayores o adolescentes practican ejercicio físico o deportes como fútbol, baloncesto, etc. Es importante saber qué debemos hacer si un niño se ha hecho daño haciendo deporte y cuando consultar al pediatra.

La mayoría de las lesiones son traumatismos leves que suelen ir bien con medidas conservadoras. Se pueden evitar si se hacen ejercicios de calentamiento o estiramiento de grandes grupos musculares.

El dolor es un síntoma frecuente y hay que tratarlo desde el principio. Se tomará un analgésico de forma pautada y no sólo cuando se tenga dolor.

¿Qué hay que hacer en una lesión deportiva?

- Hay que hacer reposo. Sólo se hacen los ejercicios que no te dan dolor. Si se tiene mucho dolor el reposo tiene que ser absoluto.
- Poner frío en la zona.
- Usar un antiinflamatorio, por ejemplo *ibuprofeno*.
- Hacer estiramientos pasivos: consiste en hacer movimientos para estirar los músculos. Se debe mantener la posición contando hasta 10. El estiramiento no debe producir dolor.
- Hacer ejercicios para fortalecer: se empieza poco a poco, varias veces a lo largo del día y luego se repiten con más frecuencia.
- Hacer otro tipo de deporte al habitual: por ejemplo la natación para mejorar las contracturas de los músculos de las piernas o la bicicleta para fortalecerlos.

¿Es recomendable el uso del frío?

El frío es muy bueno porque quita la inflamación y calma el dolor. Es muy útil si te haces daño haciendo deporte.

Lo ideal es ponerlo enseguida tras hacerte daño y se mantiene mientras haya dolor, inflamación o hematoma.

¿Cuáles son los mecanismos por los cuales actúa el frío?

El frío hace dos cosas:

- Se nota menos el dolor.

- Se quita la hemorragia, la hinchazón y el músculo se relaja.

¿Cómo se usa el frío?

- Se pone hielo sobre el golpe hasta que se quite el dolor. Se tiene puesto durante unos 15 minutos y se repite cada hora o dos horas.
- Lo mejor es usar paquetes en forma de gel que se pueden congelar varias veces. También se pueden usar paquetes de comida congelada que sean moldeables. Ideal las bolsas pequeñas de guisantes.
- El paquete de frío se pone envolviéndolo en un pañuelo o paño frío o se pone una fina capa de aceite sobre la piel. Así no hace daño el frío.

¿Se puede utilizar el calor local para tratar una lesión deportiva?

Se puede usar en la fase de recuperación, tras la fase de inflamación y hematoma. Generalmente tras la primera semana. Es mejor no usar calor los primeros días porque aumenta la hemorragia y la inflamación al atraer sangre a la zona.

¿Y los baños de contraste?

También podemos usar frío-calor de manera alterna. Hace el mismo efecto que la aplicación sólo de frío. Es más agradable y permite más movilidad.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 28-09-2011

Última fecha de actualización: 04-09-2017

Autor/es:

- Olga Cortés Rico. Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- María Tejado Castillo. MIR de Pediatría. Hospital "Ramón y Cajal". Madrid

• Jose Luis Montón Álvarez. Pediatra. Actualmente jubilado

BY NC ND