



10



Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO

Diplomado de Formación y actualización en Educación Física y Deporte

LIC. JULIO GUTIERREZ V.



Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

9. NUTRICIÓN DEPORTIVA.

10. LESIONES EN EL DEPORTISTA.

11. MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTISTA.

12. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN.

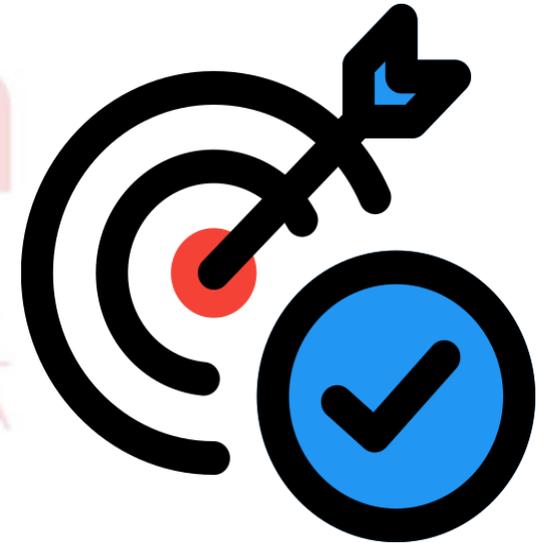
EVALUACIÓN.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer los detalles y el abordaje en las diferentes lesiones deportivas.

FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA





(PERIODISMO DEPORTIVO III)

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas existe un claro aumento de la incidencia de lesiones durante la práctica deportiva.

Las exigencias físicas, psíquicas, comerciales, etc., del deporte y más concretamente en el de alto nivel, han supuesto un incremento desmedido de los requerimientos físicos durante la competición.

Además, con el objetivo de adaptar a los deportistas a las exigencias competitivas, resulta necesario realizar sesiones preparatorias donde se incluyen esfuerzos que en ocasiones no resultan familiares y pueden sobrepasar el umbral de la competición

No obstante, la competición resulta mucho más lesiva como lo demuestran estudios con jugadores de fútbol donde se observan entre 12 y 35 lesiones cada 1000 horas de competición, mientras que durante el entrenamiento la incidencia es más baja observándose entre 1,5 y 7,6 lesiones cada 1000 horas (Dato; Dvorak y Junge, 2000).

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Entre los factores de riesgo asociados a esta incidencia de lesiones, revisados por Dvorak y Junge (2000) destacamos:

1. La inestabilidad articular.
2. La falta de fuerza muscular.
3. La disminución del rango de movimiento articular, la falta de flexibilidad muscular.
4. Alteraciones biomecánicas corporales como la lordosis lumbar, aspectos psicológicos como la ansiedad competitiva.
5. Lesiones previas con recuperación insuficiente.
6. Un mayor nivel de rendimiento deportivo.
7. La cantidad y el tipo de entrenamiento realizado.
8. La no utilización de elementos de protección.
9. El tipo y el estado del terreno de competición y entrenamiento, la alternancia.

La existencia de contacto directo durante la práctica deportiva, en algunos deportes colectivos un 75% de las lesiones producidas son consecuencia de traumatismos entre jugadores

Con mucha frecuencia las lesiones ocurridas, tanto las traumáticas como las provocadas por sobrecarga, involucran a alguna articulación. Si recopilamos estadísticas recientes sobre los motivos que impiden a un deportista seguir con su proceso habitual de entrenamiento y de competición, observamos que los esguinces del tobillo y de la rodilla se encuentran a la cabeza de todas ellas.

El esguince de tobillo resulta uno de los problemas más comunes en medicina del deporte, está considerado como una lesión leve pero, en muchos casos, existen gran cantidad de síntomas residuales que persisten a lo largo de meses y años. Estas molestias, entre las que destacamos la inestabilidad mecánica, la rigidez y el edema intermitentes, así como las lesiones cartilaginosas, pueden ocasionar futuros daños degenerativos (Anandacoomarasamy y Barnsley, 2005).

Puntos importantes sobre las lesiones deportivas

-  Existen dos tipos de lesiones deportivas.
-  Las lesiones agudas ocurren de repente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo.
-  El tratamiento inicial para las lesiones deportivas es con el método RICE: reposo, hielo, compresión (poner presión sobre la herida) y elevación (elevar el área lesionada a un nivel más alto que su corazón).
-  Los médicos tratan las lesiones más graves con medicamentos, limitación de movimiento, cirugía, fisioterapia y reposo.
-  Usted puede prevenir varios tipos de lesiones deportivas al tener hábitos para hacer ejercicio de manera segura.

¿Qué son las lesiones deportivas?

Son aquellas alteraciones de los huesos, articulaciones, músculos y tendones que se producen durante la práctica de actividades físicas y se hallan relacionadas con el gesto deportivo. Por ejemplo la rodilla del saltador, el hombro del nadador, el codo del tenista, etc.

Existen dos tipos de lesiones deportivas:

 Las lesiones agudas ocurren de repente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Por ejemplo: esguinces de tobillo distensiones en la espalda fracturas de huesos.

 Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por mucho tiempo.

¿Quién puede tener una lesión deportiva?

Cualquier persona AF o deportista puede tener una lesión deportiva.



¿Cómo aparecen?

-  Por desequilibrio de la estática: como las desviaciones de la columna, pies planos, etc.
-  Errores de entrenamiento: por exceso de actividad, ausencia de estiramientos, cambio brusco del modo de entrenar, etc.
-  Problemas durante la competición, generalmente por ausencia o déficit de activación.
-  Problemas con el calzado: cambios de zapatillas, muy nuevas o desgastadas.
-  Terreno de juego: cambio de la superficie de entrenamiento, terreno inapropiado para la actividad, como el suelo de cemento para practicar baloncesto.
-  Estados patológicos previos.
-  Infecciones ocultas, aumentos del ácido úrico, diabetes mal controlada, descalcificación de huesos.

¿Qué tipos de lesiones deportivas hay?

 De los músculos: Calambres, contracturas, roturas de fibras, desinserción, contusiones, heridas, hernias y hematomas.

 De los tendones: Tendinitis, tenosinovitis, distensión, desgarros parciales y roturas completas.

 De las articulaciones: Lesiones ligamentosas, capsulares y del cartílago, luxaciones y subluxaciones. Inestabilidades y lesiones de meniscos.

 De los huesos: Fisuras, fracturas y Periostitis.

¿Cuáles son los síntomas de una lesión deportiva?

Los síntomas de una lesión deportiva dependerán del tipo de lesión.

Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

-  Un dolor grave repentino hinchazón.
-  No poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie un brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido.
-  Dificultades en el movimiento normal de una articulación.
-  Gran debilidad en una pierna o un brazo un hueso o una articulación que está visiblemente fuera de su sitio.

Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

-  Dolor mientras está jugando.
-  Dolor mientras está haciendo ejercicio.
-  Dolor leve incluso en reposo hinchazón.

¿Cuáles son las causas de una lesión deportiva?

Las razones por las que puede ocurrir una lesión deportiva incluyen:

-  Accidentes
-  **Malas prácticas de entrenamiento.**
-  Equipo de deporte inadecuado.
-  Estar fuera de condición física.
-  No realizar una buena activación.

Tratamiento general de una lesión

Ante una lesión, existen una serie de pautas generales que deportista debe conocer y tener en cuenta.

Reposo

¿Desde cuándo?

 Al notar las primeras molestias debe cesar la actividad deportiva hasta que sea valorado por el médico.

¿Cómo?

 Inmovilizando la parte afectada sin menoscabo de realizar otras actividades que mantengan la condición física sin interferir el proceso de curación.

¿Cuánto tiempo?

 El tiempo mínimo que requiera la lesión. Para esto hay que saber exactamente lo que se padece. Tan nocivo es un periodo corto de tiempo como uno prolongado.

Precauciones

Después de un periodo de reposo" siempre "hay que hacer rehabilitación.
Huir de consejos realizados por inexpertos.

¿Cómo se tratan las lesiones deportivas?

Los médicos tratan las lesiones deportivas con reposo, hielo, compresión y elevación (conocido como el método RICE, por sus siglas en inglés).

 **Reposo.** Disminuya sus actividades regulares y descanse el área lesionada.

 **Hielo.** Ponga una compresa de hielo en el área lesionada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces al día. Para esto, puede usar: una compresa fría una bolsa de hielo una bolsa plástica llena de hielo molido y envuelta en una toalla.

 **Compresión.** Ponga presión o compresiones sobre el área adolorida para ayudar a reducir la hinchazón.

 **Elevación.** Ponga el área lesionada sobre una almohada, y asegúrese de que quede a un nivel más alto que su corazón.

¿QUÉ ES R.I.C.E.?

El método R.I.C.E. Es la abreviación de reposo, hielo, compresión y elevación (por sus siglas en inglés). Sus médicos pueden recetarle el método R.I.C.E. para ayudar a reducir el dolor y la hinchazón después de la cirugía o una lesión, tal como un esguince, torcedura, hueso roto, moretón o golpe.

¿Cómo se realiza?

No todas las lesiones son iguales, así que asegúrese de seguir las instrucciones de su médico. A continuación, se mencionan los pasos básicos para el método R.I.C.E.:

Reposo

- No use la parte lesionada del cuerpo, o limite la cantidad de tiempo en que se usa. Esto dará tiempo a la lesión para curarse y evitar daños posteriores. Usted puede que necesite una órtesis, cabestrillo, férula, muletas, bastón o andador para ayudar a proteger y mantener la lesión en reposo.

Hielo

- El hielo ayuda a bajar la hinchazón, lo que alivia el dolor y la presión. Para poner hielo en su lesión, simplemente envuelva una bolsa de hielo, una compresa helada de gel o una bolsa de vegetales congelados en una toalla delgada. Colóquela sobre el área lesionada y déjela en el lugar solo 15 minutos. Haga esto cada hora, de 1 a 3 días.

Compresión

- Las envolturas de compresión son vendajes que evitan la hinchazón y ayudan a mantener su lesión estable. La compresión generalmente se hace con una venda elástica (algunas veces se le llama vendaje (Ace). Para aprender cómo envolver correctamente su lesión

Elevación

- Para ayudar a reducir la hinchazón, eleve (suba) la parte lesionada del cuerpo por encima del nivel de su corazón. Usted puede hacer esto colocando almohadas debajo de la zona lesionada hasta que esté más elevada que su pecho al estar acostada. Trate de hacer esto lo que más pueda.

El médico le puede recomendar otras cosas para tratar la lesión deportiva.

Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), como la aspirina o el ibuprofeno, también pueden disminuir la hinchazón y el dolor.

La inmovilización es un tratamiento común para las lesiones deportivas. Ayuda a mantener el área lesionada sin movimiento y previene mayor daño. Para inmovilizar las lesiones deportivas se usan:

 Cabestrillos

 Tablillas

 Yesos

 Inmovilizadores de piernas.

La cirugía, en algunos casos, es necesaria para corregir las lesiones deportivas. La cirugía puede corregir tendones y ligamentos desgarrados o poner los huesos quebrados en posición correcta. La mayoría de las lesiones no necesitan cirugía.

La rehabilitación y el ejercicio son una parte importante del tratamiento. Esto incluye ejercicios que paso a paso ayudan al área lesionada a volver a la normalidad. Algunos consejos incluyen:

-  Mover el área lesionada puede ayudarle a sanar.
-  La rehabilitación deberá comenzar lo antes posible.
-  Los ejercicios empiezan con una serie de movimientos delicados del área lesionada.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

La siguiente etapa es el estiramiento. Después de un tiempo, se pueden añadir pesas para fortalecer el área lesionada.

Mientras la lesión se cura, se va formando una cicatriz en el tejido. Con el tiempo, la cicatriz se encoge. Al encogerse se contrae el tejido lesionado. Cuando esto ocurre, el área lesionada se vuelve dura o rígida. Este es el momento en el que usted corre un mayor riesgo de lesionarse nuevamente en la misma área. Debe practicar estiramientos musculares todos los días y también como parte del calentamiento antes de hacer ejercicio.

No haga deportes hasta que esté seguro de poder estirar el área lesionada sin que haya dolor, hinchazón o rigidez. Cuando vuelva a hacer deportes, comience lentamente.

Aumente la actividad poco a poco hasta llegar a su condición normal.

Reposar después de una lesión es parte importante del proceso para sanar.

El médico puede guiar a balancear cuánto reposo y la cantidad de ejercicios de rehabilitación.

Otras terapias que el médico puede recomendar incluyen:

 Electroestimulación, en la que recibe choques eléctricos suaves
compresas frías compresas de calor

 Ondas sonoras o ultrasonido masaje.

¿Quién puede tratar las lesiones deportivas?

Su médico de cabecera puede evaluar y tratar muchas lesiones deportivas, pero si tiene una lesión grave, debe ser visto inmediatamente en una sala de urgencias.

También puede consultar con:



Un médico traumatólogo.



Un cirujano ortopédico, que es un médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y nervios.

Un fisioterapeuta, un profesional de la salud que puede ayudarle a:



Establecer un programa de rehabilitación.



Fortalecer los músculos y articulaciones.



Prevenir otras lesiones.

¿Cómo se pueden prevenir las lesiones deportivas?

Los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar las lesiones deportivas:

-  Cuando haga flexiones de rodillas, no doble las rodillas más allá del punto medio.
-  Evitar torsión de las rodillas.
-  Mantenga los pies planos en la superficie lo más que pueda.
-  Cuando brinque, doble las rodillas al aterrizar.
-  Haga una buena activación antes de practicar cualquier deporte o hacer ejercicio.
-  Siempre haga ejercicios de estiramiento antes de practicar deportes o hacer ejercicio.
-  No se esfuerce demasiado.
-  Haga ejercicios de enfriamiento después de practicar deportes o hacer ejercicio.
-  Use calzado de talla apropiada, que le dé estabilidad y que disminuya el impacto.
-  Use superficies que sean lo más blandas posibles para hacer ejercicio; no corra en el asfalto o el cemento.
-  Corra en superficies planas.

Para adultos:

-  No sea un “guerrero de fin de semana”. No trate de hacer en uno o dos días la actividad física que corresponde a una semana.
-  Aprenda a hacer correctamente el deporte que practica. Esto le ayudará a reducir el riesgo de lesiones por “uso excesivo”.
-  Use equipo protector.
-  Conozca los límites de su cuerpo.
-  Aumente el nivel de ejercicio gradualmente.
-  Esfuércese por hacer ejercicios para todo el cuerpo, incluyendo ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad.

Para padres y entrenadores:

-  Ponga a los niños en grupos según el nivel de sus habilidades y el tamaño del cuerpo, no por la edad, especialmente cuando se trata de deportes de contacto.
-  Asegúrese de que el deporte sea apropiado para el niño.
-  No obligue al niño a jugar un deporte que no le gusta o que no esté capacitado para hacer.
-  Busque programas deportivos que tengan entrenadores certificados.
-  Asegúrese de que todos los niños reciban un examen físico antes de participar.
-  No permita que un niño lesionado juegue.
-  Lleve al niño a ver a un médico, si es necesario.
-  **Ofrezca un ambiente seguro para practicar deportes.**

Para niños:

Tenga una buena condición física para poder practicar deportes.

 Vaya al médico para un examen físico antes de empezar a practicar deportes.

 Siga las reglas del juego.

 Use equipo protector, de talla apropiada y que sea adecuado para el deporte.

 Aprenda a usar el equipo deportivo.

 No juegue cuando esté muy cansado o con dolor.

 Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de jugar.

 Haga siempre ejercicios de enfriamiento después de jugar.

TIPOS DE LESIONES



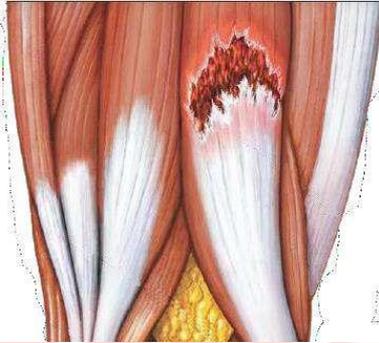
pia

IN INTEGRAL
DEPORTIVA

<p>Agujetas ¿Qué son?</p>	<p>Son dolores musculares difusos y diseminados en varios grupos que aparecen las 12-24 horas después del esfuerzo y que ceden en 5-7 días.</p>  <p>Agujetas: https://www.youtube.com/watch?v=zpn6uotddmo</p> <p>Como prevenir las agujetas: https://www.youtube.com/watch?v=plzhwusqj7w</p>
<p>¿Cómo se producen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por micro lesiones musculares y acumulación de productos metabólicos, como el ácido láctico, que producen acidosis. • Aparecen al reinicio del entrenamiento o después de ejercicios inusuales. También en estiramientos potentes. <p>https://www.youtube.com/watch?v=1H1Zbi8Jl1A https://www.youtube.com/watch?v=l0Sz7l2FPT0</p>
<p>¿Qué hacer ante ellas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Masajes y baños en agua caliente, así como actividad física moderada. • Si el dolor es intenso se puede tomar analgésicos.
<p>¿Cómo prevenirlas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitando los incrementos bruscos de intensidad de ejercicio.

<p>Calambres ¿Qué son?</p>	<p>Es el espasmo que se produce en el músculo de una forma brusca e inesperada.</p> <p>Calambres</p> 
<p>Por qué se producen</p>	<p>Por la acidez que hay en el músculo no entrenado después de realizar ejercicios intensos y agotadores.</p>
<p>¿Cómo tratarlos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Abandonar la actividad física. - Estirar progresivamente el músculo durante 20 ó 30 segundos. Relajar durante 4-5 segundos. Repetir la maniobra si continúa el calambre. - Masaje local
<p>¿Cómo prevenirlos?</p>	<p>Realizando ejercicio periódicamente y evitando cambios bruscos de intensidad.</p>

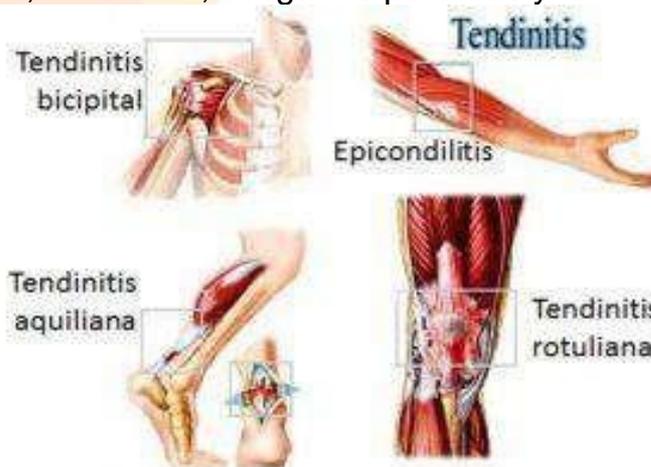
<p>Contractura ¿Qué es y qué lo causa?</p>	<p>Es una contracción involuntaria e inconsciente, dolorosa y permanente de un músculo.</p> <p>Contractura</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=pFiCBTQ1Aqg https://www.youtube.com/watch?v=Rvdwl40oek0&t=127s</p>
<p>¿Cómo aparece?</p>	<p>Por exceso de trabajo de un músculo, bien por un uso prolongado o por elevada intensidad. También ocurre como un mecanismo de protección, por ejemplo levantando pesos elevados se provoca un exceso de carga en la columna y aparece la contractura con el consiguiente dolor de espalda.</p>
<p>¿Qué tenemos que hacer?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar calor y realizar estiramientos pasivos, sin forzar y sin rebotes. - El masaje puede ser beneficioso.
<p>¿Cómo prevenirlo?</p>	<p>Evitando los incrementos bruscos de intensidad de ejercicio y el levantamiento de pesos elevados con deficiente preparación.</p>

<p>Rotura de fibras musculares ¿Qué es y qué lo causa?</p>	<p>Consiste en la rotura de fibras del músculo debido a una contracción muscular intensa y violenta, no controlada, como un chut al vacío, o al estiramiento súbito de un músculo que sobrepasa los límites de la máxima elasticidad. También ocurre por agresión externa a un músculo contraído.</p> <p style="text-align: center;">Rotura de fibras</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=5hgHYEn7O4U&t=181s https://www.youtube.com/watch?v=vMRbg1oEyCs https://www.youtube.com/watch?v=Wx-txQS6c4A&t=31s</p>
<p>¿Cómo aparece?</p>	<p>Como un dolor vivo, intenso y localizado en un punto y/o zona concreta del músculo junto a una incapacidad manifiesta para mover el músculo afectado. Qué tenemos que hacer</p>
<p>¿Qué tenemos que hacer?</p>	<p>Aplicar hielo, inmovilizar, vendar la zona afectada y acudir al médico evitando que el lesionado mueva el músculo roto. La rotura de fibras musculares es una lesión importante para un deportista ya que requiere un periodo prolongado de tratamiento.</p>
<p>¿Cómo prevenirlo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y local: stretching, estiramientos, masajes, footing ligero. - Hidratación sistemática: antes, durante y después de la competición. - Corrección postural y adaptación de plantillas. - Corrección técnica del gesto deportivo incorrecto. - Elección del calzado y del material apropiado.

TIPOS DE LESIONES

Tendinitis, tenosinovitis, distensión, desgarros parciales y roturas completas.

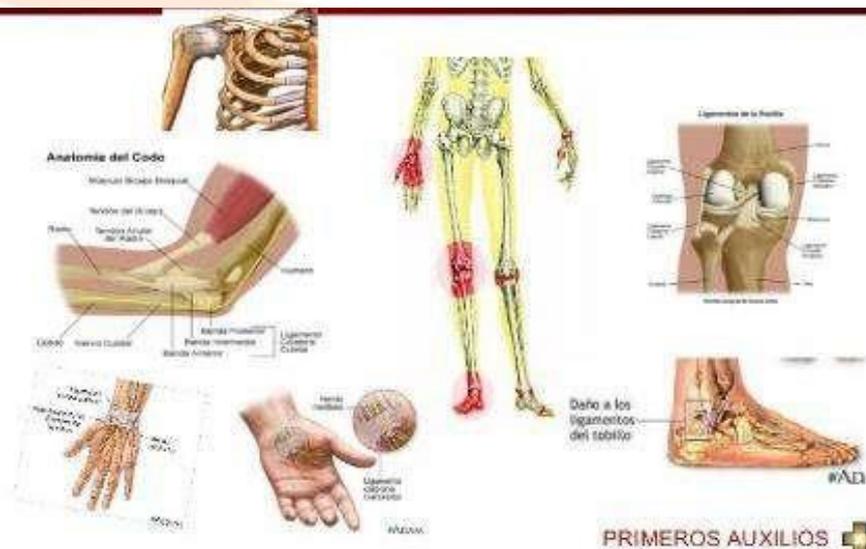
De los tendones



<https://www.youtube.com/watch?v=t2jM-a3FoRc>

Lesiones ligamentosas, capsulares y del cartílago. Luxaciones y subluxaciones. Inestabilidades y lesiones de meniscos.

De las articulaciones



Fisuras y fracturas. Periostitis.

Fracturas

Fractura simple (fisura)



Fractura cominuta



Fractura abierta



De los huesos

<https://www.youtube.com/watch?v=c0sBlbD7-g>
<https://www.youtube.com/watch?v=imKA18p4saA>
<https://www.youtube.com/watch?v=6aDzqd1JVPY>
<https://www.youtube.com/watch?v=N8vWBxGtvPU>
<https://www.youtube.com/watch?v=AOePabH-qIE>

<p>Inflamación</p>	<p>Reacción que se desencadena en una parte del organismo o en los tejidos de un órgano caracterizada por un enrojecimiento de la zona, aumento de su volumen, dolor, sensación de calor y trastornos funcionales, y que puede estar provocada por agentes patógenos o sustancias irritantes; también puede aparecer como consecuencia de un golpe. "la infección producida por bacterias suele manifestarse por una inflamación de las zonas infectadas"</p> <p style="text-align: center;">Inflamación</p>  <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=XzROjV2IM3s</p>
<p>¿Qué la causa?</p>	<p>Causas. El dolor de la inflamación puede ocurrir por varias razones, tales como patógenos (gérmenes), como bacterias, virus u hongos; lesiones externas, como raspaduras u objetos extraños (por ejemplo, una espina en el dedo); y efectos de productos químicos o radiación</p>

Herida (raspadas)

Las raspaduras (raspones) son heridas cutáneas que rozan o arrancan la piel. La mayoría de los raspones son superficiales y no penetran mucho en la piel, pero puede que algunos eliminen varias capas de piel. Suele haber poco sangrado por un raspón, pero quizá: exude un líquido rosáceo.

Heridas



<https://www.youtube.com/watch?v=4eUCirsHou0>

¿Qué hacer?

Una raspadura a menudo está sucia. Incluso si la suciedad no se ve, la raspadura puede resultar infectada. Siga estos pasos para limpiar minuciosamente la zona.

<https://www.youtube.com/watch?v=6XBMTLVtNTI>

- Lávese las manos.
- Después lave la raspadura muy bien con jabón suave y agua.
- Los fragmentos o pedazos grandes de suciedad o desechos se deben remover con pinzas. Limpie las pinzas con jabón y agua antes de usarlas.
- Si hay disponibilidad, aplique un ungüento antibiótico.
- Aplique un vendaje no adhesivo. Cámbielo una o dos veces al día hasta que la raspadura haya sanado. Si la raspadura es muy pequeña o está en la cara o en el cuero cabelludo, puede dejarla secar al aire.

<https://www.youtube.com/watch?v=hPuATh06caU>

Aplicación de frío (Crioterapia)

¿Por qué?	¿Qué métodos hay?	¿Cómo hay que aplicarlo?	¿Qué precauciones hay que tener?
<p>Es la primera medida que hay que tomar inicialmente en todas las lesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminuye la hinchazón. • Calma el dolor. • Reduce el espasmo muscular. • Favorece la recuperación. 	<p>Bolsas de hielo picado envuelto en paños. Hielo derretido en un cubo. Geles reutilizables. Pulverizaciones frías. Masaje con hielo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La aplicación del hielo no se realizará directamente sobre la piel durante periodos prolongados. • Bolsas de hielo: (mejor troceado que en cubitos) se colocará sobre un paño o toalla humedecida en la zona de contacto con la piel. Inicialmente el hielo se puede aplicar durante 15 a 20 minutos. Las bolsas pueden aplicarse en periodos de 20 minutos cada hora, varias veces en las primeras 24-48 horas. • Hielo mezclado con agua en recipiente hasta alcanzar una temperatura entre 13Y 18 grados <p>Masaje con hielo: describiendo círculos por la zona lesionada. La duración oscila entre 3 y 10 minutos; y puede repetirse cada 2 o 3 horas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No conviene que lo utilicen las personas con mala circulación, que tengan exceso de sensibilidad al frío o padezcan sabañones con frecuencia. • Precaución en las personas con la piel frágil.

CALOR

Precauciones	<ul style="list-style-type: none">- Nunca utilizar el calor después de una lesión.- Aplicar el calor, por término medio, pasadas 48 horas de la fase aguda de la lesión.
¿Qué utilidad tiene?	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer el aporte de sangre que facilite la curación de la herida.- Aliviar la contractura muscular.
¿Cómo aplicarlo?	<ul style="list-style-type: none">- Paños húmedos o secos en la zona de lesión.- Baños calientes.- Manta eléctrica.- Pomadas rubefacientes
¿Cuándo no se debe utilizar?	<ul style="list-style-type: none">- Inmediatamente después de la lesión.- Cuando se tenga fiebre.- Con problemas de circulación de la sangre o alteraciones de la sensibilidad.

COMPRESIÓN

¿Por qué?

- Es útil para reducir la hemorragia y la hinchazón.
- Contribuye a sujetar la articulación lesionada.

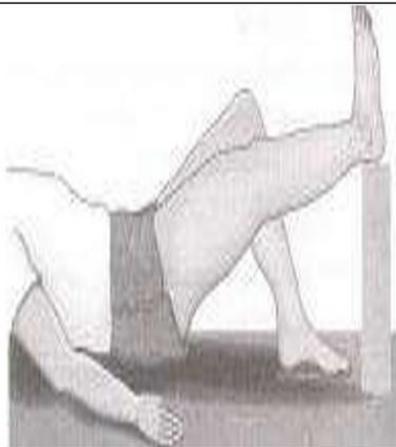
¿Cómo realizarlo?

- Por personas expertas, mediante vendas elásticas adhesivas o no



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bFR7AznRNmA>

ELEVACIÓN

<p>¿Para qué?</p>	<p>Evitar el estancamiento de sangre en la zona de la lesión y favorecer el retorno de la misma al corazón</p>	
<p>¿Cómo realizarlo?</p>	<p>Manteniendo la estructura lesionada elevada de tal forma que esté situada a la altura del corazón.</p>	

DEPORTIVA

MEDIDAS PARA DISMINUIR LAS LESIONES

Examen médico previo	Realizar un reconocimiento médico previo al ejercicio, que permita descartar los problemas de salud que aumentan el riesgo de complicaciones médicas.
Poseer un nivel de entrenamiento adecuado	Las lesiones se producen con mayor frecuencia al iniciar la temporada y al final de los partidos, cuando el grado de fatiga es mayor. Por contra, un entrenamiento excesivo puede provocar lesiones como resultado del abuso.
Técnica correcta	Adquirir una técnica apropiada. Es importante en deportes como salto de altura, lanzamiento de jabalina, tenis, esquí alpino y respiración
Competencia en el momento adecuado	Programar la competición de acuerdo al nivel de preparación técnica, la edad y la constitución corporal. Competir con gente del mismo nivel.
Calentamiento suficiente	Realizar periodos de calentamiento suficientes, sin olvidar la fase de enfriamiento o vuelta a la calma, en la que se incluyen los estiramientos.
Atender a la recuperación	Establecer periodos de recuperación adecuados después de los entrenamientos y competiciones intensivas.
Elegir el deporte idóneo	Orientación correcta de la actividad deportiva, basándonos en la edad, la constitución y la existencia de enfermedades o factores de riesgo. La edad afecta a la fuerza y a la resistencia de los tejidos. La fuerza muscular y la elasticidad de los tendones declinan a partir de 35-40 años. La resistencia del hueso decae a partir de los 50 años.
Alimentación equilibrada	Tomar una dieta equilibrada y nutritiva, incluidos los líquidos adecuados.

Material deportivo apropiado

- El material deportivo inadecuado comporta la aparición de lesiones por sobrecarga. El tamaño del puño de la raqueta en el tenis, la longitud de la biela o la altura del sillín en la bicicleta; el tipo de zapatilla en la carrera, son elementos importantes a considerar en la prevención de lesiones.
- No olvide la utilización de protectores (cascos, espinilleras) que contribuyen a disminuir la gravedad de algunas lesiones.



<https://www.youtube.com/watch?v=b5uh5D6w84o>

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



**MUCHAS
GRACIAS**

mpia
MACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA