

Seguridad del béisbol en niños

Cada año más de 40 millones de norteamericanos, muchos de ellos niños, participan en el *softball* y el béisbol. Por desgracia, casi medio millón de jugadores de todas las edades son víctimas de lesiones de la gravedad suficiente como para solicitar atención médica. Los tipos más frecuentes de lesiones debidas a estos dos deportes guardan relación con el impacto directo de la pelota, llegar a las bases deslizándose, el entrenamiento excesivo, el choque con otro jugador y la lesión de los dedos al tratar de coger la pelota.

En el número de *JAMA* correspondiente al 5 de febrero de 2003 se incluye un artículo sobre prevención de las lesiones por el béisbol en los niños mediante la utilización de cascos protectores y pelotas de béisbol modificadas.

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEL BÉISBOL

Muchas de las lesiones debidas a este deporte se podrían prevenir siguiendo unos pocos consejos simples:

- Antes de que su hijo empiece a participar en el *softball* y el béisbol, llévele al pediatra para que un examen médico determine si corre algún riesgo especial de sufrir lesiones.
- Mientras practique este deporte, su hijo ha de utilizar un equipo protector. Mientras batea, espera para batear y está en la base, es preciso que utilice casco y protectores oculares (gafas de seguridad o máscara que le proteja la cara). Los *catchers* han de utilizar máscara para la cara y protector del cuello, al igual que guantes especiales de *catcher*, protector del tórax, protectores de la espinilla y los varones, una copa atlética.
- Si su hijo es un *pitcher*, hable con su entrenador sobre no realizar un número excesivo de lanzamientos. El movimiento repetido de lanzar la pelota puede originar problemas en el brazo, codo y hombro. Si siente molestias o dolor, es preciso que interrumpa el juego.
- Antes de jugar, su hijo debería realizar estiramientos y un calentamiento para prevenir las distensiones y esguinces musculares.
- Es preciso que su hijo sepa cuándo interrumpir el juego y solicitar ayuda si experimenta dolor.
- Dado que numerosas lesiones tienen lugar mientras los jugadores llegan a las bases deslizándose, es preciso utilizar bases blandas se fijan al suelo y se desplazan cuando un jugador llega a ellas deslizándose rápidamente, previniendo una lesión.
- La utilización de **Pelotas de impacto reducido** se asocia con una disminución del riesgo de que los jugadores jóvenes sufran lesiones en el béisbol.



PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Academy of Orthopaedic Surgeons
Tel.: 800/824-BONES (2663).
www.aaos.org
- American Academy of Pediatrics
Tel.: 800/434-4000.
www.aap.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de *JAMA* para el paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de *JAMA* (www.jama.com). Las "Páginas de *JAMA* para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 14 de junio de 2000 se publicó una "Página para el Paciente" sobre beneficios de practicar ejercicio.

Pelota de impacto reducido



Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons, American Academy of Pediatrics, American Red Cross y US Consumer Product Safety Commission.

Redactora: Janet Torpy, MD

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de *JAMA* para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

