



When Injuries Happen

Most sports injuries are not serious. If a child gets hurt:

- Remove the child from play right away. Look at the injury.
- Treat minor sprains, strains and bruises with RICE. RICE stands for rest, ice (for only 15 minutes), compression, elevation.
- See a doctor right away if there is a head or eye injury. It is also important if the child blacks out or faints. Also get help if there is a lot of bleeding, a broken bone or a lot of pain.

If your child is dehydrated or overheated, move him or her to a cooler spot. Give fluids if he or she can drink. Heat-related sickness can be deadly. Get help right away if your child is pale and clammy, feels sick, has a bad headache or faints.



Seguridad en el deporte

EQUIPO APROPIADO



Play Smart and Stay Safe

There are many good things about playing sports. Just take care to prevent injuries. To learn more, visit the National SAFE KIDS Campaign Web site at www.safekids.org. You can also visit the American Academy of Pediatrics at www.aap.org.

* Source: National SAFE KIDS Campaign, www.safekids.org.



What Kids Can Do

Children can do things to help stay safe while they play sports. They should:

- Know and play by the rules of the sport.
- Warm up with simple stretches before playing. Cool down after the game.
- Wear the right gear. Wearing a helmet, shoulder and kneepads, shin and wrist guards, mouth guards or eye protection can prevent serious injury. Males should wear athletic supporters. Every athlete should wear the right footwear for the sport.
- Drink about eight ounces of water and/or sports drinks every 30 minutes. Drink more often when it's very hot.
- Wear sunscreen and a hat when playing outdoors.
- Stop playing, practicing or working out if they get hurt or feel dizzy.
- Don't play when in pain, sick or very tired.

Trauma is the leading cause of death in children between the ages of 1 and 14 years. It accounts for more deaths than heart disease, cancer, infectious diseases, diabetes, HIV and cystic fibrosis combined. It is truly the No. 1 disease of childhood.

-Henri R. Ford, M.D., Vice President and Chief of Surgery, Childrens Hospital Los Angeles



The Next Step

Before allowing a child to play sports, adults should:

- Make sure children are watched carefully.
- Check that the playing conditions are safe. For example, look at the surface of the field. Make sure the equipment is in good shape.
- Be sure the child wears the right gear for the sport. They should wear the equipment for practices, too. More than half of injuries occur during practices instead of actual games.*
- Place your child in the right age and size group.
- Supply water and shade, especially when it's hot and humid outside.
- Help avoid overuse injuries. For example, don't let a 10-year-old pitch every inning of a baseball game. Don't let a young gymnast do back flips for hours.
- Don't pressure your child beyond his or her abilities or interests.

Injury Statistics

- Of athletes ages 5 to 14: 28 percent are hurt while playing football, 22 percent while playing baseball, 22 percent while playing soccer, 15 percent while playing basketball and 12 percent while playing softball.
- About one-third of tooth injury in children happens due to sports.
 - In 2002, nearly 21,200 children ages 5 to 14 were hurt during gymnastics.
 - Deaths from sports injuries are rare. When they do happen, brain injury is the leading cause.
 - Repeated motion is the reason for almost half of all sports injuries.

Sources: National SAFE KIDS Campaign, www.safekids.org, U.S. Department of Health and Human Services, www.hhs.gov.

Playing sports is great for children. Sports can improve physical fitness. Sports also build self-discipline and make children feel better. Taking part in sports may be the beginning of good exercise habits for life.

That's the good news.

The bad news is that children get hurt. According to the National SAFE KIDS Campaign, each year about 3.5 million children age 14 and under are hurt playing sports. However, many of those injuries could be prevented.

First Things First ...

Children may be hurt more easily than adults because they are still growing. Their thinking and motor skills aren't fully formed. Make sure they are in good health *before* they start playing sports. That can help prevent sports injuries.

Every child should have a physical exam by a doctor before playing a sport. The exam can:

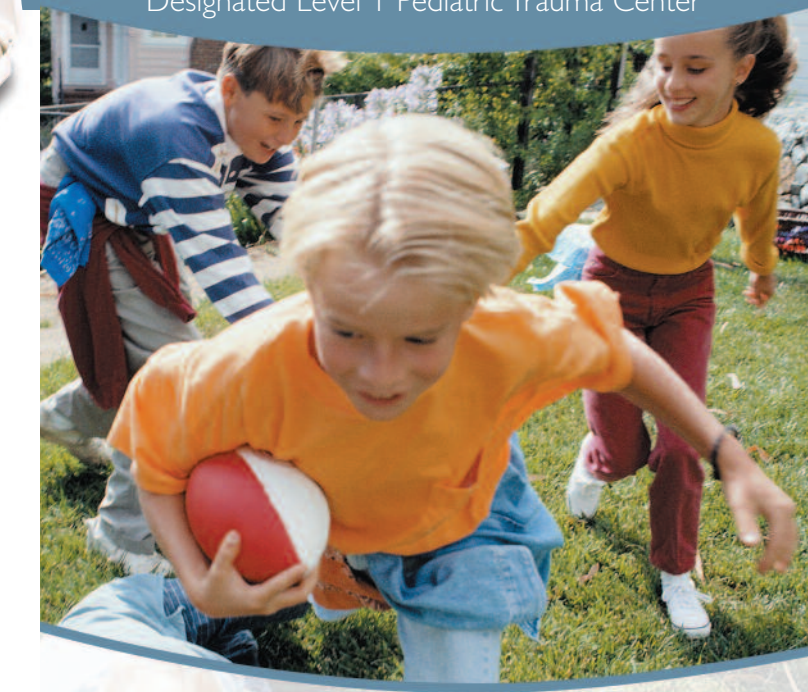
- Uncover serious problems like heart disease or diabetes.
- Find out whether your child is strong enough to participate.
- Give your child a chance to talk with a health care professional.



ChildrensHospitalLosAngeles
International Leader in Pediatrics

KOHL'S
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION



Sports Safety

GETTING IN GEAR



ChildrensHospitalLosAngeles
International Leader in Pediatrics

KOHL'S
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION

Si se produce una lesión

La mayoría de las lesiones deportivas no son graves. Si un niño se lesiona:

- Retírelo del terreno de juego inmediatamente y revise la lesión.
- Trate las contusiones, torceduras y esguinces poco graves mediante el método RICE, que significa reposo, hielo (durante sólo 15 minutos), compresión y elevación.
- Consulte a un médico inmediatamente si se produce una lesión en la cabeza o los ojos, o si el niño tiene problemas de visión o se desmaya. Igualmente, solicite ayuda médica si la herida sangra abundantemente, si hay una fractura o dolor agudo.

Si el niño presenta síntomas de deshidratación o de insolación, llévalo a una zona fresca y déle de beber. Los trastornos causados por el calor pueden ser mortales. Solicite ayuda inmediatamente si observa que el niño está pálido y sudoroso, está mareado, tiene dolor de cabeza fuerte o se desmaya.

Juegue limpio y protéjase

Practicar un deporte tiene muchas cosas positivas, pero deberá tener cuidado para evitar las lesiones. Para obtener más información, visite el sitio Web de la campaña nacional SAFE KIDS en la dirección www.safekids.org. También puede visitar el sitio Web de la Academia Norteamericana de Pediatras (American Academy of Pediatrics) en la dirección www.aap.org.

* Fuente: Campaña nacional SAFE KIDS, www.safekids.org.



Los niños pueden contribuir

Los niños pueden adoptar hábitos que les ayudarán a protegerse mientras practican un deporte. Ellos deberán:

- Conocer y respetar el reglamento del deporte.
- Realizar ejercicios de calentamiento, como algunos estiramientos sencillos, antes de comenzar a jugar. Igualmente, deberán realizar ejercicios de enfriamiento al finalizar la sesión.
- Utilizar el equipo adecuado. El uso de un casco, hombreras y rodilleras, protección para la barbilla, muñequeras, protección para la boca o para los ojos puede evitar lesiones serias. Los chicos deberán usar suspensorios. Es fundamental usar un calzado adecuado para el deporte que se practica.
- Beber unas ocho onzas de agua o de bebidas isotónicas cada 30 minutos. Cuando las temperaturas sean altas, deberá beber con mayor frecuencia.
- Utilizar crema de protección solar y una gorra cuando se practiquen deportes en el exterior.
- Dejar de jugar o de entrenar en caso de lesión o de mareo.
- No jugar si tiene dolores, náuseas o está muy cansado.

El traumatismo es la causa principal de muerte en niños de entre 1 y 14 años. Causa más muertes que las enfermedades de corazón, el cáncer, las enfermedades infecciosas, la diabetes, el VIH y la fibrosis quística combinadas. Es realmente la enfermedad infantil número uno.

- Henri R. Ford, M.D., Vice Presidente y Jefe de Cirugía de Childrens Hospital Los Angeles



El siguiente paso

Antes de permitir a un niño practicar un deporte, los adultos deberán:

- Asegurarse de que va a estar bien vigilado.
- Revisar la seguridad de las instalaciones. Por ejemplo, inspeccionar la superficie del terreno y que el equipo esté en buen estado.
- Asegurarse de que el niño emplea el equipo adecuado para el deporte en cuestión. También debería utilizarlo en los entrenamientos. Más de la mitad de las lesiones se producen durante los entrenamientos en lugar de durante los partidos de competencia.*
- Inscribir a su hijo en el grupo de edad y peso apropiados.
- Proporcionarle agua y sombra, sobre todo cuando las temperaturas son altas y hay mucha humedad.
- Ayudar a evitar las lesiones por exceso de uso. Por ejemplo, no dejar que un niño de 10 años realice todos los lanzamientos en un partido de béisbol, ni dejar que una gimnasta joven realice saltos mortales hacia atrás durante horas.
- No presionar al niño más allá de su capacidad o de su interés.

Estadísticas sobre las lesiones

- De los deportistas entre 5 y 14 años el 28% se lesionan jugando fútbol americano, el 22% jugando béisbol, el 22% jugando fútbol, el 15% jugando baloncesto y el 12% jugando *softball*.
- Aproximadamente un tercio de las lesiones en los dientes que sufren los niños se producen practicando un deporte.
- En el año 2002, cerca de 21.200 niños de entre 5 y 14 años se lesionaron en la clase de gimnasia.
 - Las muertes ocasionadas por la práctica deportiva son muy poco frecuentes. Cuando se producen, la causa principal suele ser una lesión cerebral.
 - Los movimientos repetitivos provocan cerca de la mitad de las lesiones en cualquier deporte.

Fuentes: Campaña nacional SAFE KIDS, www.safekids.org, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), www.hhs.gov.Sources: National SAFE KIDS Campaign, www.safekids.org, U.S. Department of Health and Human Services, www.hhs.gov.

Practicar un deporte es algo muy positivo para los niños. El deporte contribuye a mejorar la condición física y también a crear autodisciplina y hacer que los niños se sientan mejor. Iniciarse en el deporte desde pequeño puede ayudar a adoptar buenos hábitos deportivos para el resto de la vida.

Esas son las buenas noticias.

Las malas son que los niños pueden lesionarse. Según la campaña nacional SAFE KIDS, cada año unos 3,5 millones de niños menores de 14 años se lesionan mientras practican un deporte. No obstante, muchas de esas lesiones podrían evitarse.

Lo primero es lo primero...

Los niños pueden lesionarse con mayor facilidad que los adultos porque todavía están creciendo. Sus habilidades mentales y motoras no se han formado por completo. Compruebe que su estado de salud es bueno *antes* de que empiecen a practicar un deporte; de este modo, ayudará a evitar posibles lesiones deportivas.

Todos los niños deberían someterse a una revisión física realizada por un médico antes de comenzar a practicar un deporte. Esta revisión puede:

- Revelar problemas serios, como alguna enfermedad cardíaca o diabetes.
- Determinar si el niño es lo suficientemente fuerte para practicar un deporte en particular.
- Permitir que el niño pueda hablar con un profesional de la medicina.

