



Dra. Yamilka Padilla Vázquez, AT, MEd; DODN , EIMc, ACSM CETs

Prevención de Lesiones en el Baloncesto Infantil y Juvenil

PREVENCIÓN DE LESIONES

- Toda persona activa físicamente está en riesgo de sufrir lesiones atléticas en algún momento.



PREVENCIÓN DE LESIONES

- Los niños y adolescentes que realizan actividad física y deportiva no son la excepción.

“ATENCIÓN CON LOS FAMOSOS DOLORES DE CRECIMIENTO EN LOS NIÑOS”

Lesión- acción que causa daño o dolor

Agudas o Crónicas

Traumáticas

Directas e indirectas

Internas y Externas

Primarias o Secundarias



PREVENCIÓN DE LESIONES



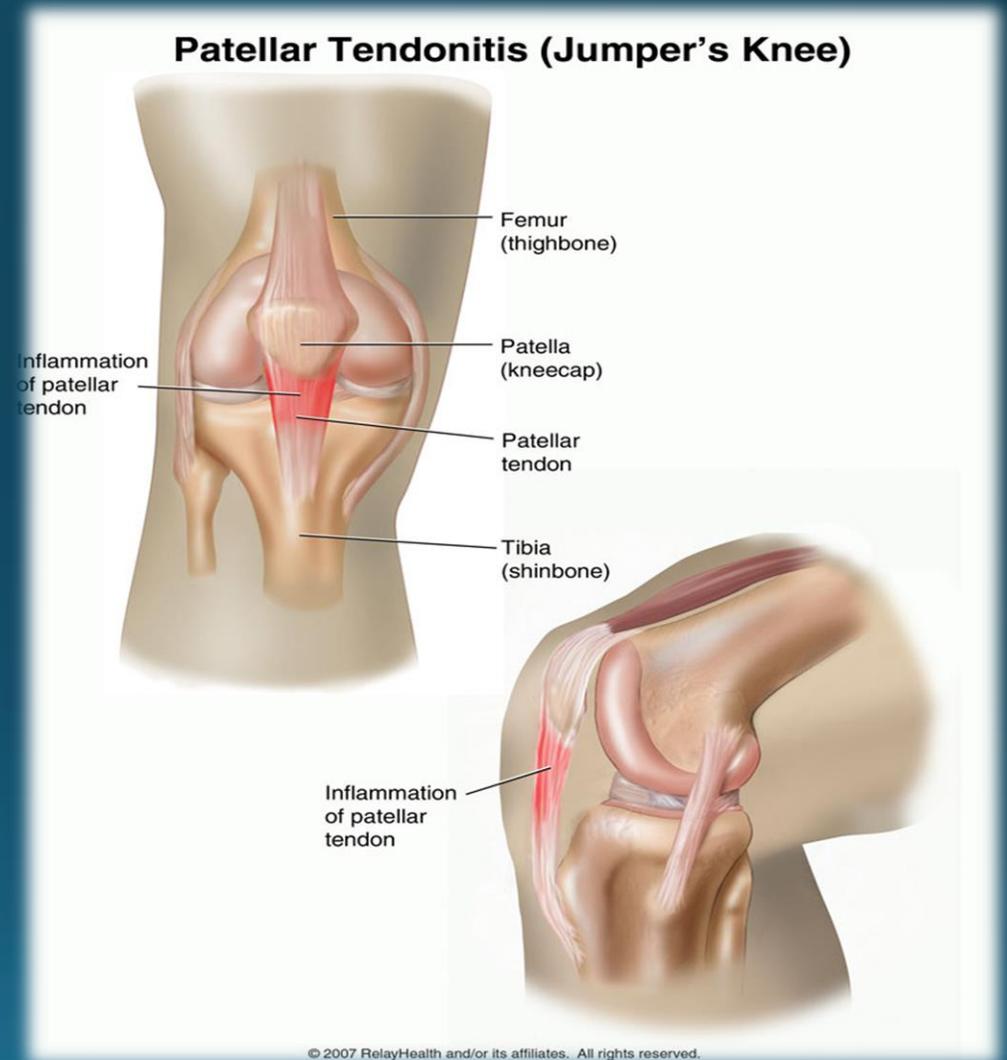
El baloncesto es uno de los deportes más practicados por los niños y adolescentes, y por esa misma razón conlleva un riesgo de lesión en general.



¿Estas lesiones tienen su origen en el propio desarrollo del juego o bien se pueden atribuir a la falta de desarrollo de las capacidades de la aptitud física de estos niños?

Tendinitis Patelar

- Inflamación del tendón patelar por estrés.
- Común en atletas que tienen que saltar ("jumper's knee")
- Puede producir un deterioro subsecuente del tendón y propiciar la ruptura .



Tendinitis Patelar



- El adolescente reporta dolor y sensibilidad a la palpación en el aspecto inferior de la patela.

Tendinitis Patelar: el dolor se presenta en tres fases

Dolor luego de la actividad.

Dolor durante y después de la actividad.

Dolor fuerte durante la actividad que se prolonga luego de que termina la actividad.

MANEJO INICIAL DE LA LESION



PREVENCIÓN DE LESIONES



Calentamiento y estiramiento adecuado



Buen acondicionamiento físico



Entrenamiento periodizado y supervisado



Alimentación e hidratación adecuada

PREVENCIÓN DE LESIONES



Mecánica correcta



Descanso



Uso de calzado adecuado

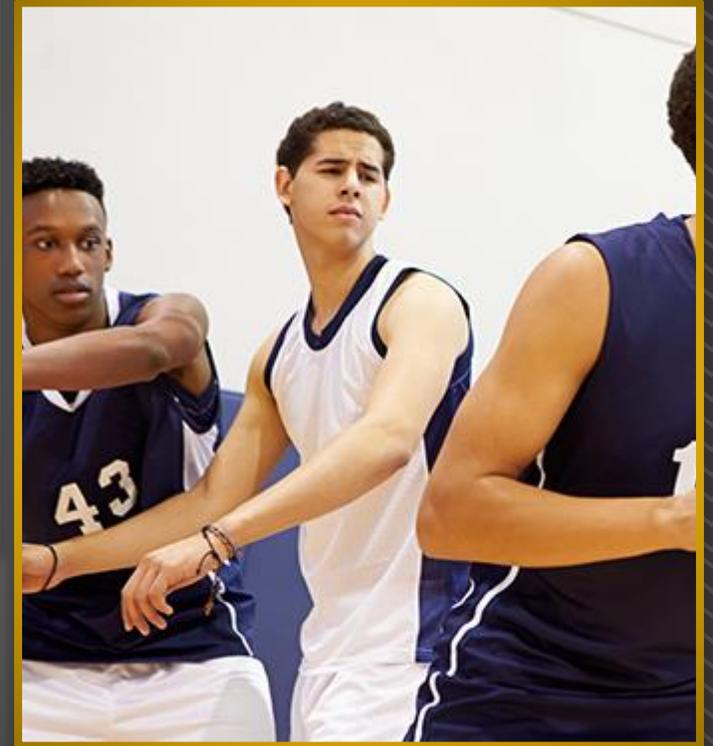
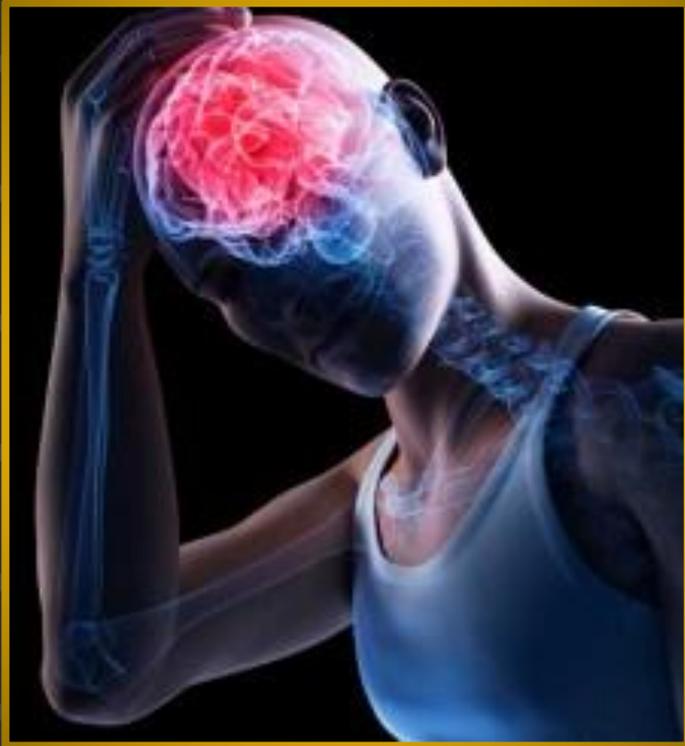


Superficie adecuada



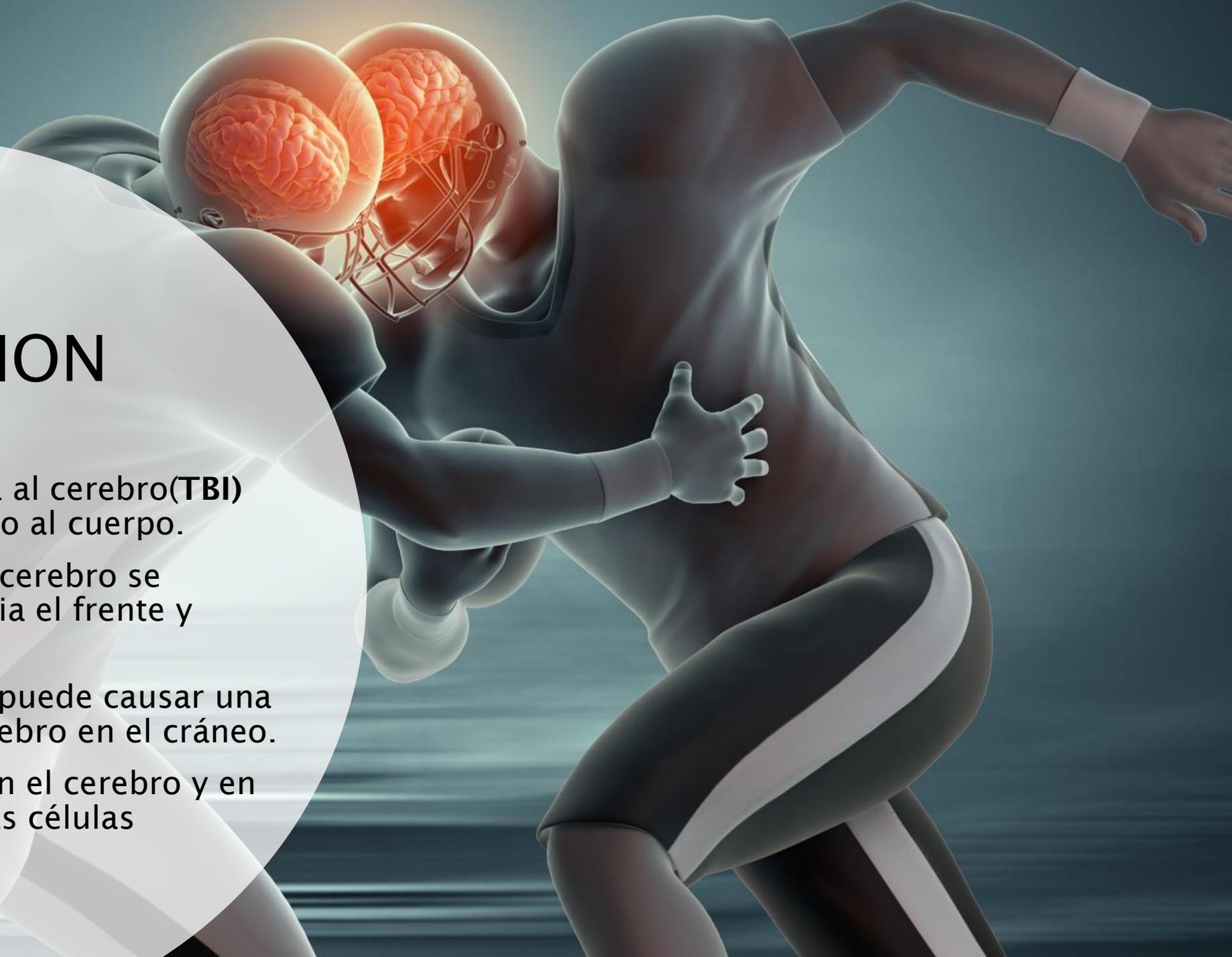
Uso de equipo protector

Reconocimiento de Concusiones en el Campo de Juego....Educando a Entrenadores y Padres



CONCUSION

- Tipo de lesión traumática al cerebro(TBI) por un golpe a la cabeza o al cuerpo.
- Causa que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia el frente y hacia atrás.
- El movimiento repentino puede causar una especie de rebote del cerebro en el cráneo.
- Crea cambios químicos en el cerebro y en ocasiones puede dañar las células cerebrales.



CONCUSIONES

- https://www.youtube.com/watch?v=Sno_0Jd8GuA#action=share





GOLPES DIRECTOS



CONCUSIONES

No solo los deportistas
están en riesgo.



CONCUSIONES

No solo los deportistas están en riesgo.



EL CASO DE NIKI POPYER



- Basketball was going to be Niki Popyer's ticket to a good college -- until multiple concussions left her on the bench and unable to finish tests, homework, or even a full day of school.
- The concussions started in seventh grade when she hit her head on the gym floor. By freshman year of high school, she was up to No. 5 -- which left her temporarily blind. At 17, Popyer, now a senior in high school in New Jersey, has had 11 concussions, seven of them basketball-related, and is left struggling to perform previously-ordinary tasks, like attending a full day of school.

EL CASO DE NIKI POPYER

- "I can't concentrate in school; I have a headache 24/7 and I can't do the things I want to do because even a slight hit to the head makes me pass out. I can't play basketball, obviously, which is something I always loved to do," she says.
- Popyer's experience is a cautionary tale, one that is echoed in research released Monday by Nationwide Children's Hospital in Ohio: **the number of young people suffering from head injuries while playing basketball is on the rise.**

SEÑALES Y SINTOMAS EN LOS ATLETAS

Señales que se pueden observar

- No puede recordar eventos antes o después del golpe o la caída
- Aturdido
- Olvida instrucciones
- Confusión en sus tareas o posición
- Movimientos torpes
- Contestaciones lentas a preguntas
- Cambios de ánimo, personalidad y comportamiento
- **Pérdida o no de conciencia**



SINTOMAS EN LOS ATLETAS



EL DEPORTISTA REPORTA

- Dolor de cabeza
- Problemas de balance
- Mareos
- Visión borrosa
- Molestia a la luz o ruidos
- Lentitud
- Confusión
- Problemas de memoria y concentración
- Cambios en el estado de ánimo

CONCUSIONES

- Las señales y síntomas generalmente se presentan después de la lesión; pero algunos síntomas, pueden aparecer horas o días después.
- Los padres y entrenadores deben entender cuán seria es la lesión

 THINKING/ REMEMBERING	 PHYSICAL	 EMOTIONAL/ MOOD	 SLEEP DISTURBANCE
<ul style="list-style-type: none">• Difficulty thinking clearly• Feeling slowed down• Difficulty concentrating• Difficulty remembering new information	<ul style="list-style-type: none">• Headache• Nausea or vomiting (early on)• Balance problems• Dizziness• Fuzzy or blurry vision• Feeling tired, having no energy• Sensitivity to noise or light	<ul style="list-style-type: none">• Irritability• Sadness• More emotional• Nervousness or anxiety	<ul style="list-style-type: none">• Sleeping more than usual• Sleeping less than usual• Trouble falling asleep

CONCUSIONES

- Se deben monitorear las señales de concusión después de la lesión y varios días después de la lesión.
- Si las señales o síntomas empeoran se debe llevar al niño o adolescente inmediatamente al hospital.

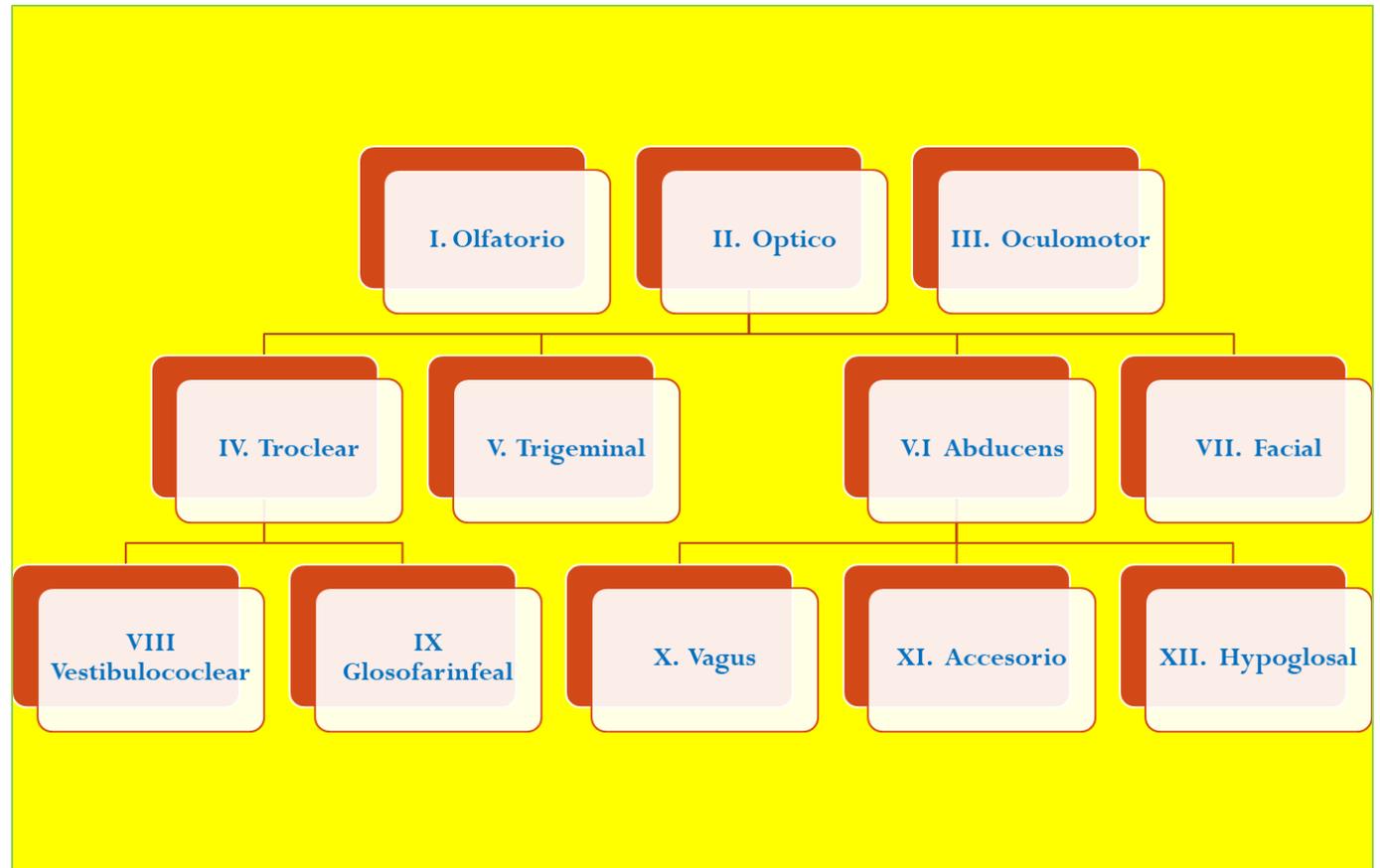




EN EL CAMPO DE JUEGO

- Se debe retirar inmediatamente al deportista de la actividad ante la sospecha de una concusión.
- Realizar las pruebas neurológicas, motoras y cognitivas de campo .

NERVIOS CRANEALES



FUNCION DE LOS NERVIOS CRANEALES

- I. Olfatorio** : oler
- II. Optico** : visión
- III. Oculomotor**: movimiento del ojo, abrir el ojo, constricción de la pupila , enfocar
- IV. TrocLEAR**: movimiento inferior y lateral del ojo
- V. Trigeminal**: sensación de la cara, masticación
- VI. Abducens**: movimiento lateral del ojo
- VII. Facial** : nervio motor de la expresión facial, sabor, control de las lágrimas, nasal, salivación sublingual, glándulas submaxilares
- VIII. Vestibulococlear**: audición y equilibrio
- IX. Glosofaríngeal**: tragar, salivar, sensación de la lengua y el oído
- X. Vagus**: tragar, hablar, regulación de las funciones pulmonares, cardiovascular y gastrointestinal
- XI. Accesorio**: tragar, inervación del músculo esternocleidomastoideo
- XII. Hipoglosal**: movimiento de la lengua, hablar, tragar

INFORMACION PARA LOS ENTRENADORES

- Si piensas que tu atleta ha sufrido una concusión, implementa un Plan de Acción:

Remueve el atleta del juego

✓-Si estás en la duda, retíralo del juego.

Buscar atención médica

✓-Un profesional de la salud cualificado debe evaluar el atleta.

✓
-Debes recordar cualquier información de las señales del atleta después de la lesión.

Informar y educar a los padres

-Entregar a los padres una hoja de datos de síntomas y señales que puedan ayudar a identificar los mismos en sus hijos para tomar acción inmediata y correcta.

Instrucciones para el cuidado post concusión

Instrucciones escritas para el regreso al juego



Deben incluir información acerca de cuando el jugador puede regresar al deporte y que pasos se deben seguir para un regreso seguro.



Antes de retornar al deporte el jugador debe :



Regresar a sus actividades escolares regulares.



No debe presentar ningún síntoma de la lesión cuando realiza sus actividades normales



Debe tener la autorización del profesional de la salud para comenzar su regreso al deporte.



INFORMACION PARA PADRES

Un niño o adolescente que ha sufrido una concusión necesita cuidado médico.



Si sospechan que su hijo (a) posiblemente tiene una concusión, deben contactar un profesional de la salud.





PLAN DE ACCION PARA PADRES

- Si sospechan que su hijo ha sufrido una concusión durante el juego :
removerlo del juego.
- Mantener al niño fuera de juego el día de la lesión y hasta que el profesional de la salud cualificado y con experiencia en la evaluación de concusiones, indique que está libre de síntomas .

PLAN DE ACCION PARA PADRES

- Los niños o adolescentes que comienzan a jugar rápido , mientras el cerebro está sanando, corren el riesgo de repetir otra concusión.
- Puede causar daño permanete al cerebro, y afectar al niño de por vida.





COMO PADRES..QUE DEBEN INFORMAR AL PROFESIONAL DE LA SALUD

- Si el niño o adolescente está utilizando medicamentos recetados, no recetados, algún suplemento.
- La causa de la lesión y la fuerza de la caída o golpe a la cabeza o el cuerpo.
- Cualquier pérdida de conciencia y por cuanto tiempo.
- Si hubo pérdida de memoria después de la lesión.
- Convulsiones después de la lesión.
- Número previo de concusiones, si alguno.



Pruebas para concusiones y lesiones al cerebro

El médico debe ordenar un CT Scan para observar si hay señales que pueden representar una lesión más seria al cerebro.

Pruebas neuropsicológicas

Pruebas neurocognitivas

Ayudan a evaluar las destrezas de aprendizaje y memoria del niño, la habilidad para prestar atención y concentrarse.

Cuan rápido pueden pensar para resolver problemas .

Pueden ayudar al profesional de la salud a identificar los efectos de la concusión.



PLAN DE ACCION PARA PADRES

- Preguntar al profesional de la salud cuando el niño o adolescente puede regresar a la actividad deportiva.
- Las instrucciones deben incluir que pasos se deben tomar para ayudar a que el jugador tenga un retorno seguro



ANTES DE REGRESAR AL DEPORTE

- **Regresar a sus actividades regulares de la escuela.**
- **Libre de síntomas de la lesión cuando realiza sus actividades normales.**
- **La aprobación de un profesional de la salud para comenzar el proceso de regreso al deporte.**



ATENTO A LOS PATRONES DE SUEÑO

The infographic features a blue background with icons of a clock, musical notes, a crescent moon, stars, and a cloud. The word 'Zzzzz' is written in a stylized font. Four orange beds with blue figures inside represent the steps. The background is decorated with a white cloud on the left and a crescent moon and stars on the right.

- 1**
Try to wake up and go to bed at the same time every day.
- 2**
Create a relaxing routine to help you fall asleep, try listening to soothing music or taking a warm bath before bedtime.
- 3**
Choose a quiet, dark and cool room where you are comfortable.
- 4**
Make your bedroom a restful sleep only zone.

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

Concussion
Centre

Trusted experts in youth concussion
hollandbloorview.ca/concussion

© 2015 Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

IMPORTANTE RECORDAR

6 things you should know about concussions

1 Concussion is a brain injury.

2 A child's brain is still developing and requires a unique approach to care.

3 You can have a concussion without losing consciousness.

1

2

3



4

5

6

4 Concussion symptoms are more than just physical. They can be mental, emotional or behavioural.

5 Most concussions resolve quickly, however 30% of people have symptoms that last longer than 4 weeks.

6 It's essential for optimal recovery to rest your mind and body.

Cada Organización Deportiva debe tener un protocolo de educación y acción.

CONCUSSION

SIGNS AND TIPS FOR PARENTS AND COACHES

In advance, learn to recognize the symptoms of a concussion:

VISIBLE CLUES

-  Trouble with balance
-  Clutching head
-  Dazed, blank or vacant look

IF YOU SUSPECT A CONCUSSION

- Remove the child from physical or cognitive activity immediately
- If a medical professional isn't onsite, consider transporting by ambulance
- Assess the child for symptoms related to concussion
- Watch for possible symptoms to evolve and take a child who shows symptoms to a health care professional
- Do not return a child to a sport the same day

Children's
MINNESOTA

childrensMN.org/concussion



SIGNS AND SYMPTOMS

-  General confusion
-  Seeing stars or flashing
-  Blurred or double vision
-  Slurred speech

Headache, dizziness and nausea

AFTER BEING DISCHARGED, TAKE THESE STEPS AT HOME



- Follow the written and verbal information of health care professional
- Develop a return-to-learn program after acute symptoms improve

AFTER ONE-MONTH REASSESSMENT, IF SYMPTOMS LINGER



- Have an evaluation by a concussion or head injury specialist if this hasn't already been done
- It's possible the child may need adjunctive therapies for recovery

Source: Ontario Neurotrauma Foundation



IMPORTANTE
DESARROLLAR
EN PUERTO
RICO

Concussion & You

A Handbook for Parents and Kids

DEVELOPED BY CONCUSSION EXPERTS AT
HOLLAND BLOORVIEW KIDS REHABILITATION HOSPITAL

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

Concussion
Centre

Trusted experts in youth concussion
hollandbloorview.ca/concussion

Proudly supported by
 Scotiabank®

HEADS UP!
CONCUSSION
IN YOUTH SPORTS

HEADS UP!
CONCUSSION IN YOUTH SPORTS

AWARDED TO:

Chris Combs

THIS IS TO ACKNOWLEDGE COMPLETION OF
THE 2013 HEADS UP! CONCUSSION IN YOUTH SPORTS TRAINING
FOR COACHES

DATE:

10 / 5 / 2013



40

IT'S BETTER TO
MISS
ONE GAME
THAN THE
WHOLE
SEASON

Somos ganadores cuando nos educamos....

GRACIAS....COACH

- https://youtu.be/ejH_vBTt8oA



EDUCACION ES PREVENCIÓN

Concussion & You

EDUCATION AND SUPPORT SESSIONS FOR YOUTH AND THEIR FAMILIES

Do you have a concussion?
Do you need help with
your recovery?

Concussion & You is a free education and support session for youth and their families hosted by the concussion centre at Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital.

These sessions offer:

- Information about concussion
- Strategies for management
- Making a plan to support your recovery
- Direction to resources

Sessions available [in person](#) or via [live webinar](#)
Sign up online at:
hollandbloorview.ca/concussionandyou

If you have any questions contact us by email:
concussion@hollandbloorview.ca

Disclaimer: The information presented during these education and support sessions is provided only as general information and learning and is not intended to diagnose, treat or prevent concussion, mild traumatic brain injury or post-concussion symptoms. For specific medical concerns, please seek medical guidance from your family physician.



Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

Concussion
Centre

Trusted experts in youth concussion
hollandbloorview.ca/concussion

 Scotiabank

