

LO QUE DEBE HACER SI SE LESIONA UN NIÑO

- Retire inmediatamente al niño del juego y examine la lesión.
- Trate todo: esguince, torcedura y morete con el método RICE (por sus siglas en inglés) – Reposo, hielo (solamente por 15 minutos), compresión y elevación.
- Consulte inmediatamente con un médico si tiene alguna lesión en la cabeza o los ojos, o si el niño pierde el conocimiento o se desmaya. Asegúrese también de buscar ayuda si está sangrando mucho, si tiene un hueso fracturado, o si tiene mucho dolor.
- NO se deben ignorar los dolores en el pecho y en la cabeza; estos podrían requerir atención médica.
- Si su hijo está deshidratado o siente excesivo calor, muévelo a un lugar más fresco. Dele líquidos si puede tomarlos. Las enfermedades ocasionadas por el calor pueden ser mortales.
- Obtenga ayuda inmediatamente si su hijo está pálido, sudoroso y frío, se siente enfermo, tiene un dolor de cabeza fuerte o se desmaya.



Children's
Hospital
LOS ANGELES®
We Treat Kids Better

KOHL'S
Cares®

4650 Sunset Blvd., #85
Los Angeles, CA 90027

Teléfono: 323-361-7158
Fax: 323-361-7305

CHLA.org/KOHL'S

Children's
Hospital
LOS ANGELES®

We Treat Kids Better

KOHL'S
Cares®



Seguridad de Deportes y bicicletas

CHLA.org/KOHL'S

Programa de prevención de lesiones y seguridad de Kohl's

MANTENIÉNDOSE A SALVO AL JUGAR DEPORTES

El jugar deportes ayuda a mejorar la salud y la buena condición física, y ayuda a desarrollar la autodisciplina y la autoconfianza. Participando en los deportes podría ser el comienzo de la formación de buenos hábitos de ejercicio que pueden durar toda una vida. Ésas son las buenas noticias. Las malas noticias son que los niños pueden resultar lesionados al jugar deportes. Según un informe de la campaña nacional National Safe Kids Worldwide Campaign, alrededor de 3.5 millones de niños de 14 años de edad y menores resultan lesionados cada año al jugar deportes. Sin embargo, se podrían prevenir muchas de estas lesiones.

Lo primero

Los niños pueden resultar lesionados más fácilmente que los adultos porque todavía están creciendo. Sus habilidades cognitivas y de la motricidad no están completamente desarrolladas. El examen puede:

- Revelar graves problemas como enfermedades cardíacas o la diabetes
- Determinar si un niño es lo suficientemente fuerte como para someterse al examen.
- Darles una oportunidad a los niños de hablar con un profesional de la atención de la salud.



Cómo mantener a salvo a los jóvenes atletas

- Asegúrese de que se supervisen a los niños cuidadosamente al jugar a los deportes.
- Asegúrese de que las condiciones sean seguras. Por ejemplo, inspeccione el campo, la cancha u otra superficie de juego para asegurarse que no hayan hoyos y para ver que el equipo esté en buen estado. También revise el equipo para asegurarse de que esté en buena condición de funcionamiento y que no esté quebrado ni dañado.
- Asegúrese de que el niño use el equipo adecuado para el deporte que va a jugar; esto incluye tanto en partidos como en las prácticas. Según el sitio SafeKids.org, más de la mitad de las lesiones ocurren durante las prácticas y no en los partidos.
- Evite la insolación y la deshidratación tomando agua cada 20 minutos de juego para compensar por los líquidos perdidos. También asegúrese de que tome agua 30 minutos antes y después de las actividades.

INDICIOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Los atletas que tienen uno o más de los siguientes indicios y síntomas después de un golpe, choque o sacudida a la cabeza o al cuerpo podrían tener una conmoción cerebral y deben recibir atención médica:

Indicios visibles

- Movimientos torpes
- Parece estar aturdido o desorientado
- Pierde el conocimiento (aun por breves períodos de tiempo)
- Se ve confundido sobre su posición o el juego
- Se ven cambios en la conducta, el estado de ánimo o la personalidad
- No puede recordar eventos antes y después de la caída o golpe
- Contesta preguntas lentamente
- Se le olvidan las instrucciones
- Vomita

Síntomas que reporta el atleta

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas
- Cambios en la vista (borrosa, doble, etc.)
- Sensibilidad a la luz o el sonido
- Se siente lento, aturdido, "fuera de sí" o simplemente "no del todo bien"





Lo que debe hacer si ocurre una conmoción cerebral

1. Retire al atleta del juego.
2. Obtenga una derivación para que un proveedor de la salud experimentado en el control de conmociones cerebrales le realice una evaluación.
3. NO permita que el atleta regrese al juego hasta que el proveedor de salud correspondiente lo autorice a hacerlo.

SEGURIDAD EN LAS BICICLETAS

Las maneras más importantes de permanecer a salvo al montar una bicicleta son las siguientes:

- Use un casco que se ajuste a su medida en todo momento.
- Esté consciente en todo momento de otros automóviles, bicicletas, motocicletas y peatones.
- Al circular en el tránsito, asegúrese de regirse por las mismas leyes de tránsito para automóviles: Pare en lugares donde haya rótulos de alto y semáforos en rojo; asegúrese de siempre observar con cuidado sus alrededores en un cruce antes de entrar en el mismo.
- Asegúrese de que su bicicleta esté en condiciones seguras para montarla utilizando la siguiente lista:

-  **A** Revise si las llantas tienen suficiente aire
-  **B** Revise si funcionan los frenos
-  **C** Revise si la cadena está adecuadamente lubricada y se mueve con fluidez
-  **S** Gire las llantas como una revisión final

- Asegúrese de que se le pueda ver de toda dirección en todo momento, especialmente por la noche; vista ropa brillante y reflectora e instale luces intermitentes de bicicleta a la parte delantera y trasera de su bicicleta.
- Haga contacto visual con conductores para asegurarse que le puedan ver.