

Prevención de lesiones

Beneficios de la actividad física

Biológicos

- *Regula las cifras de presión arterial.*
- *Mejora la resistencia a la insulina.*
- *Mejora el perfil de lípidos en sangre.*
- *Permite el control del peso corporal.*
- *Mejora la forma y resistencia física.*
- *Mejora el tono y la fuerza muscular.*
- *Incrementa o mantiene la densidad ósea.*
- *Mejora movilidad en articulaciones.*

Beneficios de la actividad física

Sicológicos

- *Aumenta la autoestima.*
- *Mejora la autoimagen.*
- *Disminuye la depresión.*
- *Mantiene la autonomía.*
- *Reduce el aislamiento social.*
- *Aumenta el bienestar.*
- *Disminuye la tensión y el stress.*

Riesgos de la actividad física

Actividad física

BENEFICIOS

**Vida
activa**

**Vida
saludable**

Fitness

Deporte

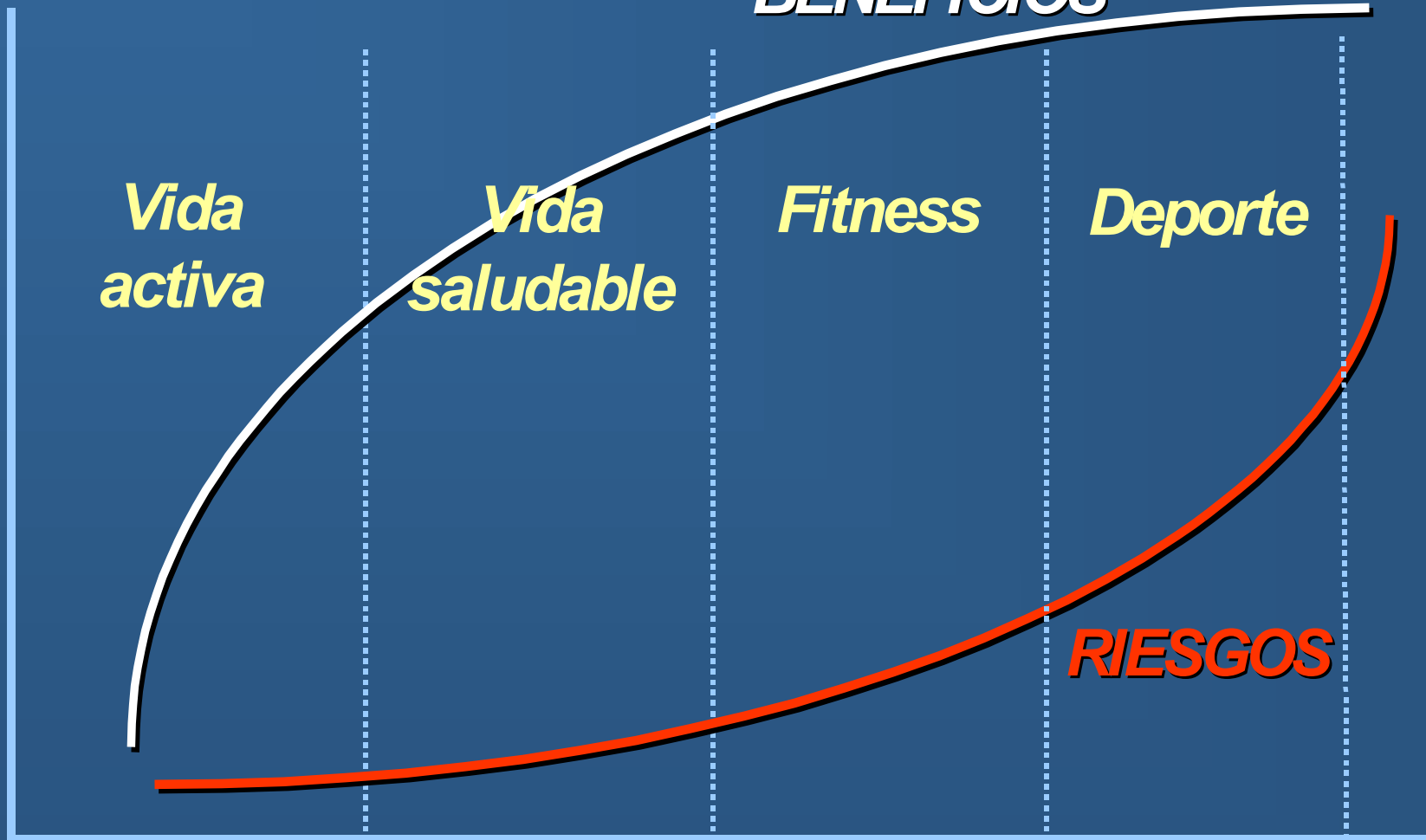
RIESGOS

**Leve a
Moderada**

Moderada

Intensa

Intensa



Lesiones deportivas

Lesiones en el deporte

Lesiones por el deporte

Lesiones en el deporte ***“Accidentales”***

Auto lesión o auto traumatismo

Por contacto

- *Con otro deportista.*
- *Con instrumentos o útiles deportivos.*
- *Con las instalaciones.*

Lesiones por el deporte “Típicas”

Lesiones por sobrecarga o atlopatías

Son producidas por auto traumatismo que incide sobre el aparato locomotor, determinado por acciones mecánicas vinculadas al gesto deportivo, de una Intensidad leve a moderada, actuando en forma repetitiva y acumulativa.

“Micro traumatismo reiterado”

Factores predisponentes Propios del Deportista

Valoración médico deportiva

Entrenamiento o forma física

Hábitos higiénico dietéticos

Evaluación médica periódica

Preparación psicológica

Factores predisponentes Ajenos al deportista

Vendajes y refuerzos funcionales

Equipo deportivo

Instalaciones deportivas

Aparatos y útiles

Condiciones climáticas

Reglas de juego

Factores predisponentes propios del deportista

Valoración médico deportiva

***Evaluación del estado
de salud***

***Evaluación de la forma
o condición física***

Evaluación del estado de salud

- *Anamnesis.*
- *Examen clínico.*
- *Exámenes de laboratorio.*

Evaluación de la condición física

- *Variable Morfológica.*
- *Variable Metabólica.*
- *Variable Neuromuscular.*
- *Variable Sicológica.*

Variable morfológica

Cineantropometría

Utilización de la medida en el estudio del tamaño, forma composición, proporción y maduración del cuerpo, con el objetivo de comprender su comportamiento en relación al crecimiento, el desarrollo, la actividad física, el estado nutricional y estado de salud.

Variable metabólica

Producción de Energía

- *Metabolismo anaeróbico aláctico.*
- *Metabolismo anaeróbico láctico.*
- *Metabolismo aeróbico.*

Variable neuromuscular

- *Velocidad.*
- *Fuerza.*
- *Flexibilidad.*
- *Equilibrio.*
- *Coordinación.*
- *Velocidad de reacción.*

Variable psicológica

- *Inteligencia.*
- *Personalidad.*
- *Motivación.*
- *Agresividad.*

Entrenamiento

Una buena forma física es lo más importante para prevenir las lesiones.

Calentamiento

Entrenamiento físico general

Entrenamiento específico y de la técnica

Entrenamiento de prevención y rehabilitación

Entrenamiento

Calentamiento

Prepara el organismo para desarrollar la actividad física.

Permite una mejor precisión en la ejecución de los gestos y optimiza la coordinación.

Sesiones de estiramiento.

Entrenamiento

Entrenamiento físico general

Es el proceso que practicado en forma regular y progresiva busca alcanzar adaptaciones biológicas que permitan mejorar el desarrollo de las diferentes valencias físicas a fin de lograr el máximo grado de rendimiento, conduciendo a la denominada:

“Forma física”

Entrenamiento

Entrenamiento específico y técnica

Busca perfeccionar la ejecución de los movimientos y los gestos deportivos.

Permite la realización de los movimientos bien controlados y bien ejecutados.

Entrenamiento

Entrenamiento de prevención y rehabilitación

- *Tonificación muscular.*
- *Coordinación y propiocepción.*
- *Movilidad y flexibilidad.*

Hábitos higiénico dietéticos

Descanso

Nutrición

Hidratación

Tabaco

Alcohol

Drogas

Nutrición

Una alimentación acorde a la edad, al sexo, al tipo y duración de la actividad deportiva y equilibrada en nutrientes, postergará la aparición de la fatiga y al mismo tiempo permitirá se logre la optimización del rendimiento físico.

Nutrición

La nutrición apropiada es sumamente importante tanto para conservar un buen estado de la salud como para asegurar un buen rendimiento físico.

La alimentación debe responder a satisfacer una doble necesidad:

- La necesidad energética, imprescindible para el mantenimiento de la vida y la actividad muscular.*
- La necesidad plástica, que implica la protección la reparación y la construcción de los tejidos.*

Nutrición

Cumple la función de suministrar al organismo las cantidades equilibradas de sustancias energéticas, plásticas y reguladoras con el fin de mantener las constantes biológicas y desarrollar las actividades de relación y crecimiento.

Los alimentos pueden clasificarse en tres grupos específicos:

- Macronutrientes: Glúcidos, Lípidos y Proteínas.*
- Micronutrientes: Vitaminas y Minerales.*
- Agua.*

Nutrición

Del total de calorías consumidas en la dieta diaria el equilibrio que se recomienda es:

- *Glúcidos: 55 - 60 % (Hidratos de carbono).*
- *Lípidos: 30 % (Grasas)
saturadas menos del 10 %
2/3 poli y monoinsaturadas.*
- *Proteínas: 10 - 15 %*

Hidratación

La deshidratación afecta la salud y el rendimiento físico.

“El reemplazo de fluidos ayuda a mantener la hidratación y por lo tanto promueve la salud, la seguridad y el rendimiento físico de los individuos que practican actividad física en forma regular”.

Hidratación

La necesidad de agua es de 1500 a 2500 ml / día para un individuo sedentario y en un clima templado.

La cual aumenta durante la práctica de actividad física en función de la duración e intensidad de la misma y de las condiciones climáticas.

Hidratación

En los días calurosos el deportista debe tratar de mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Para asegurar un buena hidratación

- Beber 500 ml dos horas antes de la actividad.*
- Beber 125 - 250 ml cada 15 min durante la actividad.*
- Beber 750 ml por cada 500 gr de pérdida de peso.*

Hidratación

Fluidos de reposición.

- *Temperatura entre 8 y 15° C.*
- *Buen sabor.*
- *Fácilmente disponibles.*
- *Envases que permitan ingesta de volúmenes adecuados.*

Tabaco - Alcohol - Drogas

Control médico periódico

Control evolutivo periódico

“Vigilancia continua”

- *Evaluación del estado de salud.*
- *Evaluación de la condición física.*

Orientación de los programas de entrenamiento

Preparación psicológica

- *Unidad de grupo.*
- *Rol del capitán.*
- *Relación con el entrenador.*
- *Control de la tensión mental.*
- *Concentración.*

Factores predisponentes ajenos al deportista

Vendajes y refuerzos funcionales

Vendajes y refuerzos funcionales

Vendajes y refuerzos funcionales

Vendajes y refuerzos funcionales

Equipo deportivo

Calzado deportivo

Ropa deportiva

Protectores

Calzado deportivo

En la mayoría de las actividades físicas y deportivas el calzado es el elemento más importante de todos los que conforman el equipo o vestuario.

Calzado deportivo

Suela

- *Adherencia y tracción.*
- *Resistente y flexible.*
- *Aislante de frío y agua.*
- *Material seleccionado acorde a uso específico.*

Calzado deportivo

Entre suela

- *Sector de absorción de impactos y choques.*
- *Permite amortiguación.*
- *Determina cantidad de impacto que se absorbe.*

Calzado deportivo

Capellada

- *Parte superior del calzado.*
- *Material flexible y firme.*
- *Mantiene el pie estable sobre la plataforma de la entre suela.*

Elección del calzado deportivo

- *Tipo de actividad.*
- *Tipo del suelo o de la superficie.*
- *Acorde a las características morfológicas y estructurales del pie.*
- *Requisitos del deporte o actividad a desarrollar.*

Vestimenta

- *Aísla al cuerpo del medio ambiente.*
- *La red constituida por las fibras de la tela conserva la capa de aire en contacto con la piel y por lo tanto el calor que es disipado por la radiación.*
- *Máxima eficacia de efecto aislante estando seca.*

Vestimenta deportiva

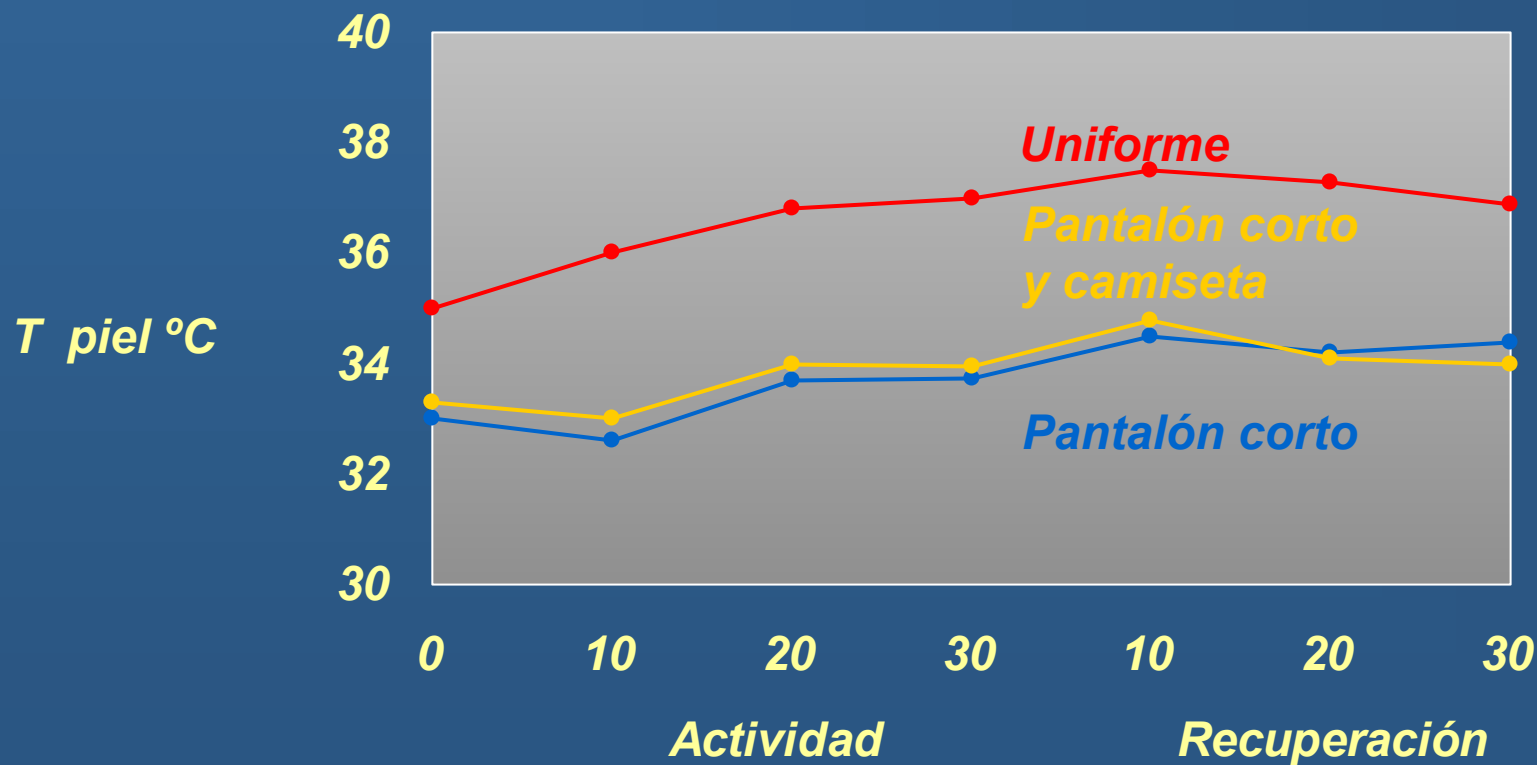
- *Cómoda y comfortable.*
- *Adecuada al deporte.*
- *Adecuada al clima.*

Vestimenta deportiva para clima caluroso

- *Algodón o telas que absorben el agua del sudor con mayor facilidad, la ropa seca retarda la pérdida de calor.*
- *Amplia y holgada, permite la libre circulación del aire.*
- *Los colores claros reflejan los rayos de calor.*

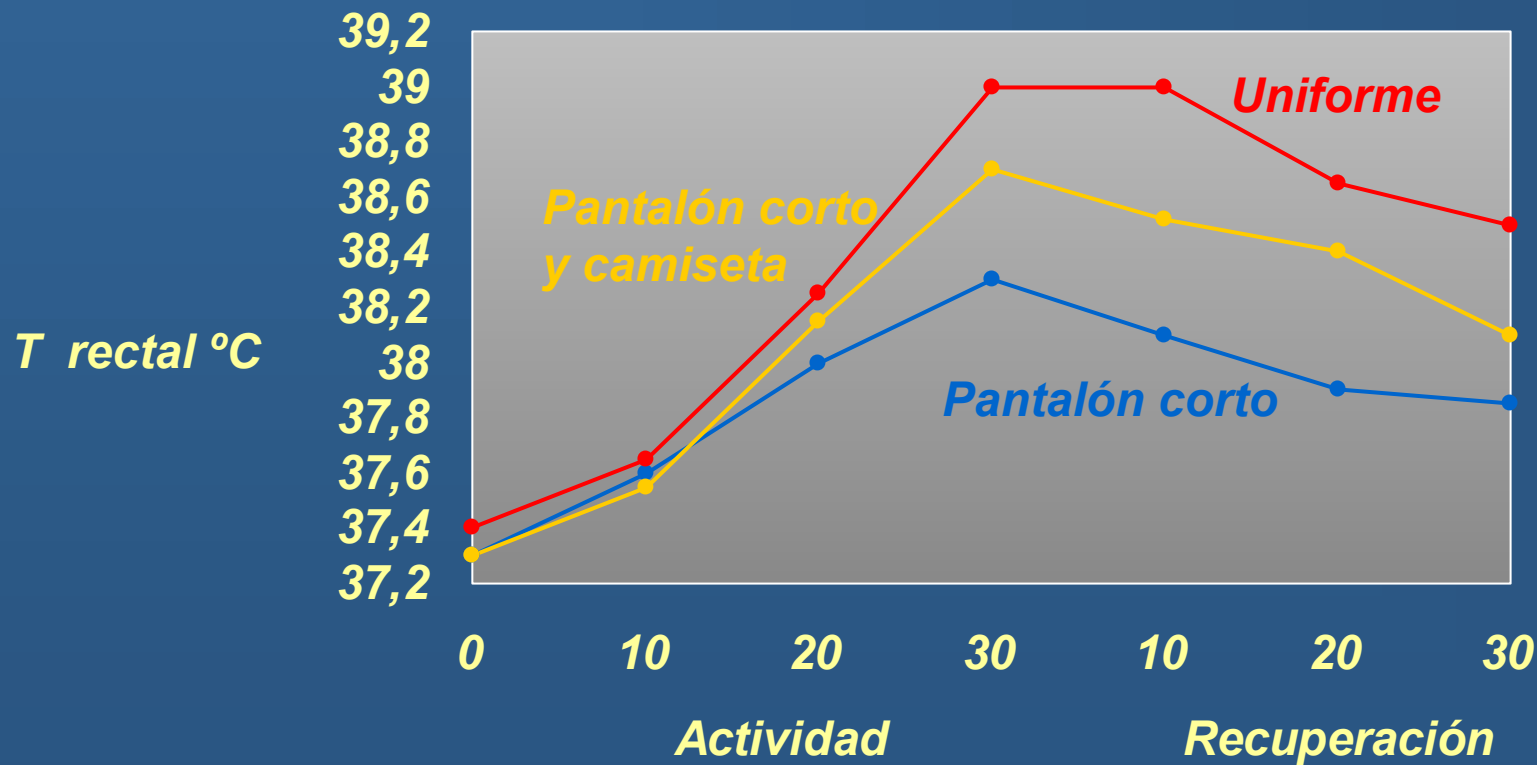
Vestimenta y esfuerzo deportivo

Carrera 30 min - 9,6 km / h - 26,5° C - 35 % humedad



Vestimenta y esfuerzo deportivo

Carrera 30 min - 9,6 km / h - 26,5° C - 35 % humedad



Vestimenta para clima frío

- *La tela y el aire son malos conductores del calor, establecen una barrera a la pérdida del mismo.*
- *El uso de varias capas de ropa fina o de vestimenta forrada de piel de animal, plumas o telas sintéticas, generan un mayor efecto aislante que una capa única voluminosa.*

Vestimenta deportiva para clima frío

- *Impermeable al viento y al agua.*
- *Permeable al vapor de agua para favorecer el proceso de evaporación del sudor.*
- *Uso de gorro y guantes.*

Protectores

Protectores

Protectores

Protectores

Protectores

Protectores

Protectores

Instalaciones deportivas

Aparatos y útiles

Aparatos y útiles

Condiciones climáticas

Reglas de juego

Reglas de juego

Lealtad

Honestidad

Dignidad

Respeto

Fair Play

El Deporte forma, educa y une

Fair Play

El deportista se debe comprometer a:

- *Tomar cada encuentro deportivo como un momento de alegría, independientemente de lo que esté en juego y de la virilidad de la competición.*
- *Evitar trasgredir las reglas y el espíritu del deporte que se practica.*
- *Respetar a los adversarios tanto como así mismo.*

Fair Play

El deportista se debe comprometer a:

- Aceptar las decisiones de los árbitros o de los jueces, aun en los casos en los que crea que estos se han equivocado.*
- Evitar agresiones en sus actos así como en sus dichos.*
- No usar trampas o artificios para conseguir el éxito.*

Fair Play

El deportista se debe comprometer a:

- *Comportarse dignamente tanto en la victoria como en la derrota.*
- *Apoyar a cualquiera con su asistencia, su experiencia y su comprensión.*
- *Brindar ayuda a cualquier deportista herido o cuya vida esté en peligro.*

Fair Play



El deportista se debe comprometer a:

- *Ser un embajador del deporte, haciendo que sean respetados en su medio los principios antedichos.*

Cumpliendo con este compromiso será un

VERDADERO DEPORTISTA