

"Las lesiones deportivas más frecuentes entre los niños se producen por sobrecarga"

Este miércoles se celebra en Zaragoza una nueva charla dentro del ciclo 'Aulas de Salud' del Hospital Viamed Montecanal. Con entrada libre hasta completar aforo, la charla será impartida por traumatóloga infantil Belén Seral bajo el título: "La importancia del chequeo en el deportista infantil"

El miércoles, 18 de octubre, a partir de las 19,30 horas se celebrará una nueva charla dentro del ciclo "Aulas de Salud" que organiza el Hospital Viamed Montecanal, en colaboración con Ibercaja Obra Social, Fundación Piquer y Universidad San Jorge. La Dra. Belén Seral, traumatóloga infantil del Hospital Viamed Montecanal, será la encargada de impartir la conferencia titulada: "La importancia del chequeo en el deportista infantil", que tendrá lugar en el Salón Rioja del Patio de la Infanta de Ibercaja con entrada libre hasta completar aforo.

En el caso de los niños, "es importante combinar distintos tipos de deporte, individual y de grupo, así como de mano (tenis, pádel, balonmano, baloncesto...) y de miembros inferiores (fútbol, patinaje, esquí...). Todo ello les va a ayudar a su desarrollo psicomotor", asegura la Dra. Belén Seral, traumatóloga infantil del Hospital Viamed Montecanal.

La especialista subraya que "un niño deportista no es un adulto de tamaño más pequeño" y señala que las lesiones deportivas cada vez son más frecuentes en la edad infantil. Esto se debe a varios factores, explica. "Cuando son pequeños la coordinación motora es menor. Al estar en crecimiento tienen las fisas abiertas; es decir: el cartílago de crecimiento es una zona débil que, sometida a una situación de sobrecarga, les va a producir dolor, cojera, e incluso impotencia funcional".

En este sentido, la Dra. Seral señala que, en ocasiones, "se les somete a un nivel de competición que sobrepasa su capacidad. Cuanto más pesa el niño y cuanto más energía tenga el impacto de la actividad, mayor será el riesgo de lesionarse". Por ello, aboga porque el niño aprenda a conocerse. "Por su anatomía puede ser más habilidoso para unas actividades que para otras. Los padres y el entrenador juegan un papel primordial en este sentido. No todos los niños pueden dedicarse a la carrera o jugar a fútbol", recuerda.

Lesiones más frecuentes

En la consulta del traumatólogo infantil, la historia clínica es la herramienta más importante. "Un interrogatorio adecuado junto a un examen físico permiten llegar al diagnóstico en la gran mayoría de los casos", apunta la Dra. Seral.

Las lesiones deportivas más frecuentes entre los niños se producen por sobrecarga o un exceso de uso. Ejemplos comunes de la consulta de Traumatología Infantil son: tendinitis de Aquiles, fascitis plantares, talalgias, tendinitis del tendón rotuliano, condromalacia rotuliana, contracturas cervicales...

“El 20% de estas lesiones son traumatismos deportivos. La región más frecuentemente lesionada es el tobillo y pie, seguido de la rodilla. Hay que tener en cuenta que el deporte más popular en nuestro medio es el fútbol y el 3% de las roturas del ligamento cruzado anterior ocurre en niños deportistas alrededor de los 12 años de edad, con esqueleto inmaduro. La frecuencia aumenta en deportes de contacto y cuanto mayor es la energía del traumatismo”, explica la traumatóloga infantil.

Otros deportes que los más pequeños practican con frecuencia son: baloncesto, balonmano, patinaje, gimnasia rítmica, tenis, esquí.... Dentro de ellos, matiza, “la carrera es otra modalidad que produce una sobrecarga con frecuencia. El papel del calentamiento y el aprendizaje en el entrenamiento es fundamental. Hay factores fundamentales a tener en cuenta como es la pisada, el área y la superficie de contacto y el tipo de calzado”.

Las campañas de prevención de lesiones deportivas en edad infantil, así como las recomendaciones y selección de los niños susceptibles de lesionarse, se explicarán en el Aula de Salud en la que los asistentes tendrán ocasión de plantear sus dudas e inquietudes a la especialista.

Datos de contacto:

Hospital Viamed Montecanal Gabinete de Prensa
620311935

Nota de prensa publicada en: [50012](#)

Categorías: [Medicina Aragón Infantil](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>