

Como prevenir lesiones deportivas

Las lesiones deportivas suceden tanto en el ejercicio físico a nivel lúdico como competitivo. Pueden aparecer por accidente o por sobrecarga a nivel óseo, articulaciones, ligamentos etc. En muchas ocasiones es difícil o imposible pero en otras si que podemos **prevenir las lesiones deportivas** calentando bien antes de practicar el deporte que nos gusta y siguiendo estos consejos:

Instrucciones

1. Las lesiones necesitan un correcto diagnostico y un tratamiento adecuado, así como una prevención para una mejor calidad de vida. **La prevención de lesiones** deportivas depende de diversos factores.
2. Una adecuada preparación física y una correcta utilización del material deportivo (ropa, calzado, protecciones).
3. Pasar controles de salud (electrocardiograma, prueba de esfuerzo) antes de **practicar cualquier deporte**. No nos confiemos, para practicar deporte de forma amateur también es importante realizar estos controles.
4. **Una alimentación correcta y buena hidratación** (beber mucho). Es importante beber sales minerales antes, mientras y después de hacer el ejercicio físico. Las sales minerales llevan los nutrientes que los músculos necesitan.
5. Cuidar las zonas del cuerpo que sufran sobrecarga y descansar lo suficiente.
6. **Calentar todo el cuerpo** antes de practicar el deporte y en especial la zona que más va a ser cargada. Por ejemplo en el esquí las piernas, en la halterofilia los brazos, etc.
7. Atención a los cambios de temperatura y de estación. Cada cambio de estación o este caso las diferencias marcadas de temperaturas constituyen momentos adecuados para que los especialistas se focalicen en brindar información que pueda ser de utilidad para la **prevención de accidentes y lesiones** provocados por la práctica deportiva. Un cuerpo frio es más propenso a lesionarse.

Consejos

- Es importante que siempre se deje asesorar de un profesional de la práctica deportiva.
- Al mínimo síntoma de lesión muscular consulte a su médico.