

Normas de juego para evitar lesiones en los deportes



BlueCross BlueShield of Texas



Cuando sube la temperatura, también aumenta la participación en los deportes al aire libre; y por lo tanto, aumenta la cantidad de lesionados por estos deportes. Las lesiones deportivas comunes incluyen esguinces, deformaciones musculares, lesiones en las rodillas, músculos hinchados y fracturas.

Algunas lesiones son provocadas por accidentes, mientras que otras son causadas por la falta de entrenamiento o instrucción adecuada.

Seguir estos consejos puede ayudarlo a usted y su hijo a no lesionarse:

- Haga calentamiento previo y elongación antes de hacer ejercicio físico o algún deporte
- No doble las rodillas más de la mitad al realizar flexiones de piernas
- Evite torcer las rodillas al elongar y mantenga los pies en una posición plana
- Al saltar, caiga con las rodillas flexionadas
- Relájese luego de hacer deportes o ejercicios que requieren mucha actividad física
- Use un calzado adecuado, estable y contra impactos
- No corra sobre asfalto u hormigón
- Conozca su límite con respecto a la actividad física y no lo sobrepase

Fuente: Institutos Nacionales de Salud



Abril
2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Entréñese para ser el mejor de su equipo con las técnicas de elongación adecuadas a través de demostraciones virtuales de ejercicios.		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Comience a moverse y visite la sección *Get Fit* de Personal Health Manager disponible en línea en Blue Access® for Members.