

## Fisioterapeutas y la Copa COVAP advierten del aumento de las lesiones deportivas infantiles y educan en su prevención

- Un estudio internacional afirma que el 56% de las lesiones de ligamento cruzado anterior en los menores se origina durante la práctica deportiva. Por ello, los fisioterapeutas aconsejan un entrenamiento dosificado y dirigido y una correcta hidratación y alimentación.
- Además, los fisioterapeutas españoles recomiendan evitar la especialización deportiva en edades tempranas y educar a los niños y niñas en la detección precoz de los síntomas de lesiones.

**Madrid, 3 de abril de 2018.** La Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) y la Cooperativa Ganadera del Valle de los Pedroches (COVAP), a través de su iniciativa educativa y deportiva infantil Copa COVAP, alertan del aumento de lesiones deportivas en los menores e insisten en la importancia de educar en su prevención. Así lo confirma un análisis publicado en el [British Journal of Sports Medicine](#), en el que se afirma que el 56,6% de las lesiones de ligamento cruzado anterior (LCA) de rodilla en edades comprendidas entre los 5 y los 14 años se originan en la práctica deportiva. De ellas, la mayor parte se debe a deportes con balón.

Además, el análisis arroja que las intervenciones hospitalarias por este LCA están aumentando en los últimos años. El presidente de la AEF, Fernando Ramos, afirma en este sentido que “en los deportes de contacto destacan por su frecuencia y gravedad las lesiones traumáticas como los esguinces, roturas musculares o fracturas”.

Los fisioterapeutas españoles señalan la temprana edad de los deportistas como una de las principales causas de los traumatismos. “En los menores de 8 años aún no se han desarrollado las habilidades motrices básicas ni las respuestas motoras eficientes, mientras que los niños en edad prepuberal sufren cambios en el crecimiento óseo que pueden derivar en patologías musculotendinosas”, concreta Ramos. Al mismo tiempo, desde la AEF se resalta que tanto el tiempo de exposición a la actividad física como el distinto nivel de desarrollo de los propios jugadores son factores directamente relacionados con el riesgo de padecer una lesión, cuyos síntomas principales son dolores, inflamaciones e impotencia funcional.

La gravedad de las afecciones en el aparato locomotor por traumatismos o sobreesfuerzos pueden tener graves consecuencias en la salud de los menores. Según el [informe científico](#) anteriormente citado, las lesiones de LCA pueden generar incapacidad para la práctica de ejercicio físico, lo que puede derivar en mayores probabilidades de padecer obesidad infantil. Además, el presidente de la AEF señala que “en los casos más graves pueden surgir

# NOTA DE PRENSA



inestabilidades articulares, alteraciones en el crecimiento de los huesos por la afectación de los cartílagos de conjunción o retardos en los procesos de cicatrización que pueden prolongar la sintomatología”.

## Medidas preventivas

Uno de los objetivos de la Copa COVAP y de la Asociación Española de Fisioterapeutas es fomentar conjuntamente la adopción de medidas para prevenir las lesiones deportivas en los menores. Así, desde la AEF se ha incidido en la necesidad, en palabras de su presidente, de “educar en la identificación de las señales de una lesión para que se pueda tratar en sus fases iniciales”. En su recuperación, insisten, es clave la labor de los fisioterapeutas mediante la intervención de las mismas con ejercicio terapéutico dirigido. Al mismo tiempo, los fisioterapeutas aconsejan evitar la especialización deportiva en edades tempranas debido a los movimientos repetitivos y la descompensación del trabajo muscular que supone, e invitan a practicar varias disciplinas de forma simultánea para la adquisición de amplias destrezas motrices de coordinación. Los expertos insisten también en la adopción de medidas de protección y aconsejan acudir a una consulta especializada si los dolores persisten durante una semana.

“Otras formas complementarias para evitar las lesiones infantiles durante la actividad física son someter a los menores a un entrenamiento dosificado y dirigido, favorecer su hidratación de forma correcta antes y después de cada sesión y, aunque no sirva para prevenir, adoptar una buena alimentación que facilite la recuperación tras cada esfuerzo”, añade Fernando Ramos. De esta manera, tanto la Copa COVAP como la AEF recomienda adoptar una dieta rica en ácidos grasos omega 3, que disminuyen los procesos inflamatorios propios de una lesión. En relación a este punto, Rafael Guerrero, director comercial de COVAP, ha concluido que “lo que pretendemos en la campaña educativa de la Copa COVAP, que ya ha llegado a más de 13.500 niños y niñas andaluces, es precisamente mostrar a los menores y a sus familiares que la alimentación sana está relacionada con todos los ámbitos de la salud y el deporte”.

## Sobre la Copa COVAP

La Copa COVAP es una iniciativa deportiva y educativa en hábitos de vida saludables dirigida a niños y niñas andaluces de 10 y 11 años. Desde hace cinco ediciones, este torneo de fútbol y baloncesto recorre las ocho provincias de Andalucía con el objetivo de luchar contra la **obesidad infantil, un problema de salud extendido a nivel nacional**. Impulsada por la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), la Copa COVAP es un evento único que cada año reúne a cerca de 4.000 participantes y congrega a figuras del deporte nacional que apadrinan y divulgan sus valores. Más información en: <http://www.copacovap.es>

**Gabinete de Comunicación - Sexta edición Copa COVAP**

Sofía Sánchez - José Luis Fernández

637 48 20 71 - 605 15 66 88

[comunicacion@copacovap.es](mailto:comunicacion@copacovap.es)