



# POSITIVA

COMPAÑIA DE SEGUROS



# PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

---



Ana María Rincón López

Fisioterapeuta. Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesora Gestión del Riesgo Laboral

ARL POSITIVA



# DIFERENCIA

## Actividad Física

Cualquier tipo de actividad que implica **movimiento corporal**.



## Ejercicio

**Actividad planificada, estructurada y frecuente** que busca un objetivo claro y que, sin embargo, puede ser variable.



## Deporte

Practicar deporte **implica competir**.



# LAS LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas se pueden dividir en tres grandes categorías, según cómo se han producido

**Por contacto**, cuando colabora activamente otro deportista, antagonista o no del lesionado.



**Por autoagresión**, cuando es el propio lesionado el que se lesiona.



**Por sobrecarga**, cuando la lesión es debida a la repetición cíclica de un gesto deportivo por encima de la capacidad resistiva de los tejidos solicitados.





**¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS  
FRECUENTES EN LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA?**

**LESIONES MÁS  
FRECUENTES EN LA  
PRÁCTICA DEPORTIVA**

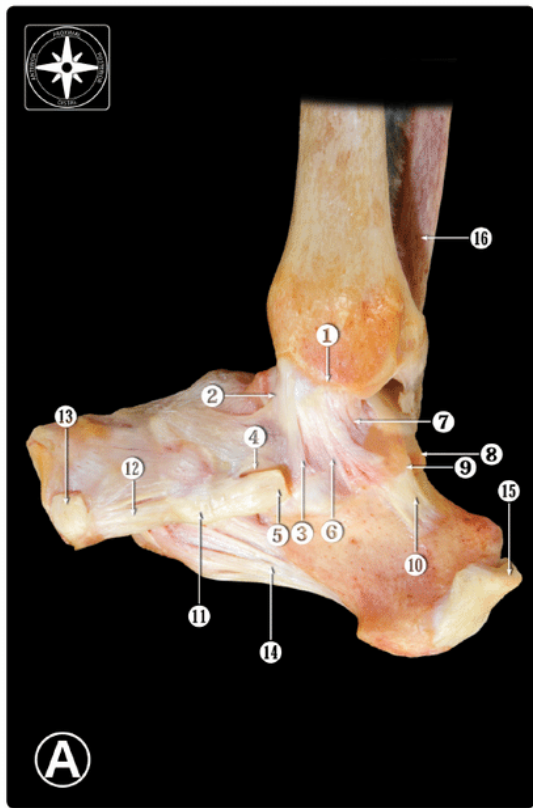
- Esguince
- Luxación
- Fractura
- Contusiones
- Desgarro Muscular

# ESGUINCES



## Esguince lateral de tobillo



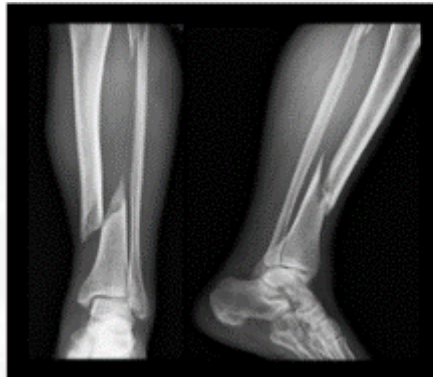
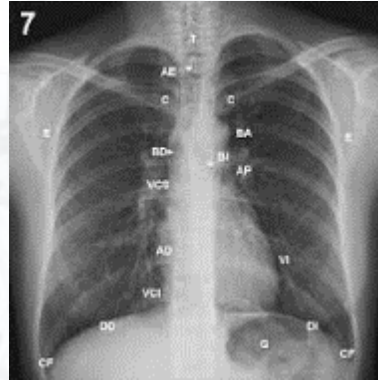




# LUXACIONES



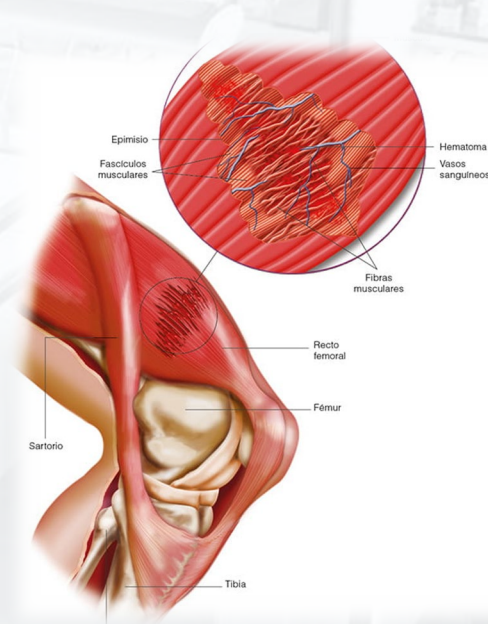
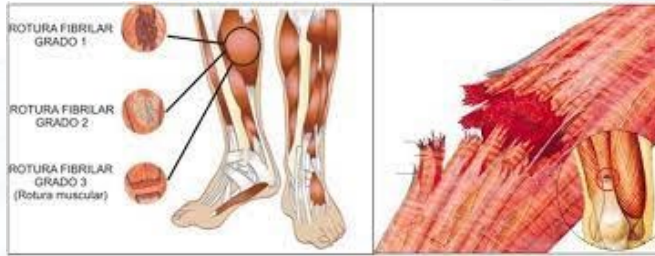
# FRACTURAS



# CONTUSIONES

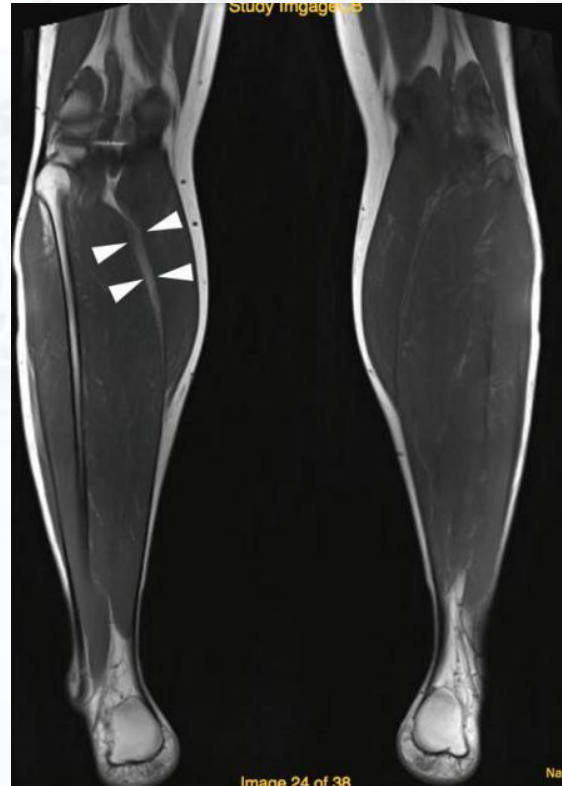


# DESGARRO MUSCULAR



Clasificación	% Fibras Rotas	Dolor / Inflamación	Déficits funcionales	Tiempo de Recuperación
Grado I (Leve)	Desgarro leve < 5%	Inflamación mínima; el dolor y el aumento de la sensibilidad aparecen al día siguiente	Mínimo / sin pérdida de fuerza o función	7-21 Días
Grado II (Moderado)	Desgarro parcial ~ 50%	Dolor importante e Inflamación asociada	Disminución evidente de la fuerza + función	2-3 Meses
Grado III (Grave)	Ruptura completa 100%	Inflamación y dolor intensos	Pérdida completa de fuerza + función	6 + Meses (con probable cirugía)

# DESGARRO MUSCULAR





**¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS  
DE LAS LESIONES DEPORTIVAS?**

## PRINCIPALES CAUSAS DE LESIONES DEPORTIVAS

Desacondicionamiento físico

Técnica Incorrecta del Gesto Deportivo

Sobrecarga y Sobrentrenamiento

Unos excesivo de la fuerza

Inadecuado estado nutricional

Falta de Calentamiento previo



**¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES  
PRÁCTICAS SEGURAS PARA  
PREVENCIÓN DE LESIONES  
DEPORTIVAS?**





# PRÁCTICAS SEGURAS PARA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS



Acondicionamiento físico frecuente y planificado

Calentamiento adecuado

Ejecución del gesto deportivo con técnica

Descanso y recuperación adecuada (evita el sobreentrenamiento)

Uso de equipo e indumentaria adecuada para el deporte

Buena alimentación e hidratación

Escuchar los mensajes del cuerpo

## RECOMENDACIONES GENERALES- PRECAUCIONES



Asista a revisión médica de control

No suspenda tratamiento de su patología de base sin alta médica

Planifique el entrenamiento y tenga metas reales y sostenibles con el tiempo

Pare cuando su cuerpo lo exija

No se automedique

Siga pautas de juego limpio

Finalice el tratamiento cuando presente una lesión

## RECOMENDACIONES GENERALES- PRECAUCIONES



Si tiene condiciones especiales de salud, su entrenamiento debe ser prescrito por un profesional

No retome la práctica deportiva, sin autorización de su médico tratante

Mantenga su medicación a la mano

Garantice la hidratación adecuada antes, durante y después de la práctica deportiva

Si no se encuentra completamente recuperado de lesiones previas, o malestar producido por infecciones o virus, no se presente al entrenamiento y/o competencia



## RECOMENDACIONES GENERALES- PRECAUCIONES



Emplee técnicas para manejo de la tensión y estrés previo a la competencia

Procure un sueño reparador

Evite alimentos fuertes e irritantes previo a la competencia

No se presente a la competencia en estado de alicoramiento o bajo efecto de sustancias alucinógenas





**¿RECONOCES LA IMPORTANCIA DE LA  
PREPARACIÓN FÍSICA PARA  
PREVENCIÓN DE LESIONES  
DEPORTIVAS?**

# PREPARACIÓN FÍSICA PREVIA

Mejora desempeño individual y/o grupal

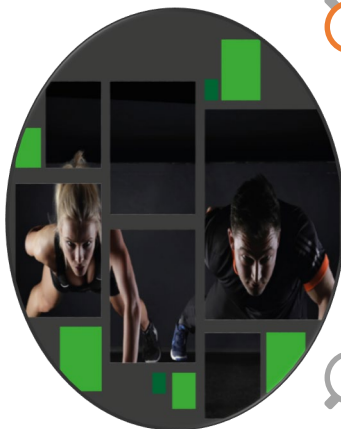
Mejora estado físico

Prevención de lesiones

Se realiza por fases según condición individual y grupal.

Se potencian las capacidades y cualidades físicas.

Se perfecciona el gesto deportivo de la actividad a practicar.



Resistencia (aeróbica-anaeróbica)

Fuerza muscular

Velocidad

Flexibilidad

Equilibrio

Coordinación

Reacción- Ritmo- Agilidad

# ALIMENTACIÓN E HIDRACIÓN

Para mantener una actividad física máxima, **la alimentación debe satisfacer las necesidades** calóricas y nutricionales que garanticen el adecuado funcionamiento del metabolismo.

Garantizar las fuentes de energía requeridas según el tipo de práctica deportiva.



Mejora estado físico, rendimiento y recuperación del deportista.



**¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!**

**¿HAZ EXPERIMENTADO SENSACIONES  
DE DESHIDRATACIÓN DURANTE LA  
PRÁCTICA DEPORTIVA?**



# ALIMENTACIÓN E HIDRACIÓN

Una buena **hidratación** es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo

Cualquier tipo de actividad físicodeportiva produce eliminación de cierta cantidad de agua y electrolitos, y existen necesidades específicas, pero como norma general, en personas activas y deportistas serán de 150-200 ml. cada 15 minutos en pequeñas cantidades.

No obstante, dependiendo del tipo de modalidad deportiva, factores ambientales, características y duración de la competición deberá tenerse en cuenta la realización de un protocolo de hidratación adecuada.



Cuando la tasa de sudoración supera más de 2% del peso corporal, el rendimiento deportivo se ve afectado y puede aumentar el riesgo de lesión.

# MANIFESTACIONES CORPORALES DE DESHIDRATACIÓN

Pérdida > 3-5% del peso corporal

- Excesiva sudoración
- Cefalea intensa
- Náuseas
- Sensación de inestabilidad.
- Calambres musculares
- Apatía
- Debilidad
- Desorientación
- Agotamiento
- Golpe de calor
- Falta de sudoración
- Inconsciencia





**¿EXISTEN EJERCICIOS PARA LA  
PREVENCIÓN DE LESIONES  
DEPORTIVAS?**

# PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

- ✓ Incluye **ejercicios de activación**: estiramiento y movilidad articular para preparar los músculos y articulaciones para el ejercicio.
- ✓ Aumenta la temperatura corporal.
- ✓ Mejora la elasticidad de los tejidos.
- ✓ Aumento progresivo de la frecuencia e intensidad de los movimientos.



**CALENTAMIENTO**

# CONSIDERACIONES

Espacio adecuado y seguro

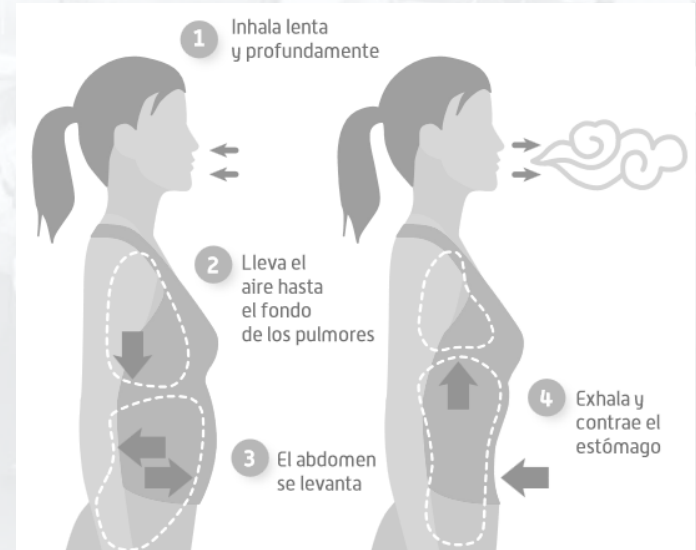
Columna Erguida

Respiración controlada

Consciencia del movimiento

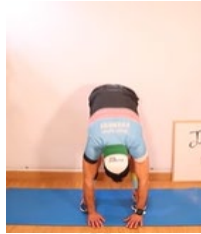
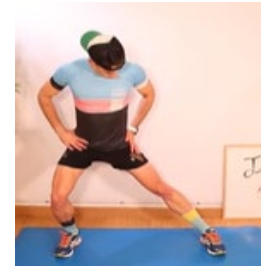
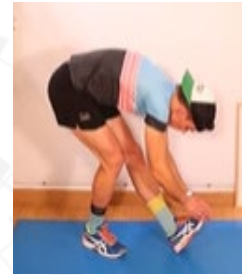
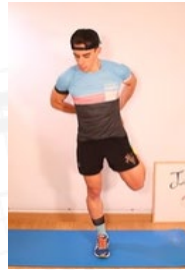
Movimientos controlados y suaves

Ejercicio a tolerancia  
(intensidad- repeticiones)



## CALENTAMIENTO

# EJERCICIOS ESTIRAMIENTO



Tomado de: [https://www.youtube.com/watch?v=3\\_hm-U5RI6g](https://www.youtube.com/watch?v=3_hm-U5RI6g)



## EJERCICIOS ESTIRAMIENTO

Estiramientos: Duración de cada ejercicio: 10-15 seg.

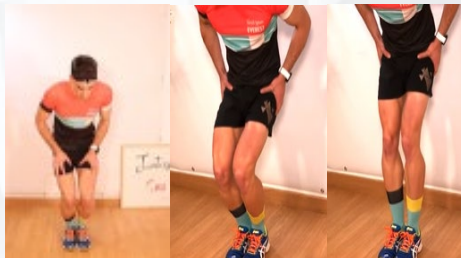
Movilizaciones articulares:  
Movimiento suave y controlado.

No deben generar dolor.

Se puede sentir tensión muscular, que cesa con la progresión del ejercicio.

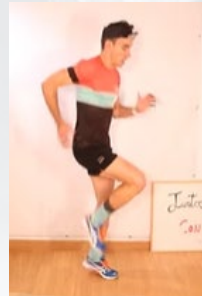
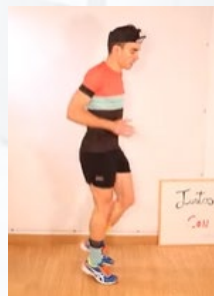
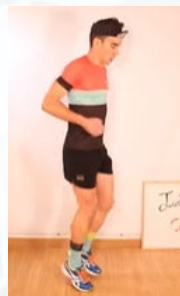
Evitar movimientos de revote o vaivén.

# EJERCICIOS CALENTAMIENTO





# EJERCICIOS CALENTAMIENTO



Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=RJ5ifz3eAPw>

# EJERCICIOS CALENTAMIENTO

Movilizaciones articulares: 10 repeticiones

Movilizaciones articulares:  
Movimiento suave y controlado

No deben generar dolor

Aumento progresivo de la intensidad

Pueden integrar movimientos propios del gesto deportivo

<https://www.youtube.com/watch?v=V9ktd2S8P0A>

# PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

- ✓ Finalizando los ejercicios de activación se pueden iniciar **ejercicios propios del gesto deportivo.**

[https://www.youtube.com/watch?v=TvDwRF\\_FIIY&t=23s](https://www.youtube.com/watch?v=TvDwRF_FIIY&t=23s)



**ACTIVIDAD CENTRAL-  
CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS GESTO DEPORTIVO**

# PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

- ✓ Incluye **ejercicios de relajación o vuelta a la calma**: Ejercicios de estiramiento- Masaje de recuperación, trote ligero, ejercicios respiración.
- ✓ Objetivo: Disminución del ritmo cardíaco y la circulación sanguínea, gradualmente, para retornar progresivamente al estado de reposo y recuperar el tono muscular.
- ✓ Nunca te retires del escenario deportivo sin realizar la actividad final.
- ✓ Procura realizar la actividad de vuelta a la calma en equipo (motivación- asimilación del trabajo).
- ✓ El descanso reparador, hidratación y alimentación saludable, posterior a la práctica deportiva, es muy importante.



**VUELTA A LA CALMA O RELAJACIÓN**

Rechazo a la violencia

Respeto al  
Adversario

Juega a ganar

Respeto al  
árbitro o  
juez

**JUEGO  
LIMPIO**

Respeto a  
las reglas  
del deporte

Diviértete y disfruta  
de una práctica  
deportiva segura

Respeto a  
la toma de  
decisiones

Acepta la derrota con dignidad





**¡COMPARTE TU CONOCIMIENTO!**

**¿LAS LESIONES DEPORTIVAS SON  
ACCIDENTES LABORALES?**

## ACCIDENTE DEPORTIVOS ¿ACCIDENTE LABORAL?

“Se considera accidente de trabajo al que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión”.

Ley 1562 de 2012: Artículo 3°.



**Se acepta como lesión deportiva al evento presentado en los trabajadores “durante el transporte, las prácticas de entrenamiento o en desarrollo de eventos deportivos reglamentados por la empresa y notificados previamente a la ARL.**



**¡COMPARTE TU EXPERIENCIA!**

**¿CONOCES EL PROCEDIMIENTO DE  
REPORTE?**





## ¿Cómo reporto un accidente de trabajo?

1

**Informar al jefe inmediato** o a quien haga sus veces, la ocurrencia del accidente.

2

El servidor accidentado o la persona que lo acompañe en el momento del accidente laboral debe **realizar el auto-reporte del evento** A través de los canales de comunicación de Positiva ARL.

**Línea gratuita Nacional.**

**01 8000 941541**



## Alcaldía de Medellín

3

**Después de recibir la atención médica inicial,** debes informar al jefe inmediato o a quién haga sus veces, si fuiste incapacitado y por cuanto tiempo.

A través de nuestras **APP CONEXIÓN POSITIVA, ALISSTA** y **www.positiva.gov.co** puedes consultar donde recibir la atención médica inicial.



**Descarga la APP CONEXIÓN POSITIVA y ALISSTA**



DISPONIBLE EN

**Google Play**



DISPONIBLE EN

**App Store**

## ACCIDENTES DEPORTIVOS

## ¿ACCIDENTE LABORAL?

Prestaciones  
asistenciales

Prestación servicios en  
salud

Recomendaciones  
médicas

Prestaciones  
económicas

Incapacidad médica

Ausentismo laboral

# EVALUACIÓN EVENTO



[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNsWYBdOj6jWTErUEEWTFxh\\_AUFpnGW39n1X43D0ppx8el\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNsWYBdOj6jWTErUEEWTFxh_AUFpnGW39n1X43D0ppx8el_Q/viewform)

# REGISTRO ASISTENCIA



[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeRytg1uqpd\\_ocjZ07cBoWEui77mXNyEk\\_zubXFYObA99mgzA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeRytg1uqpd_ocjZ07cBoWEui77mXNyEk_zubXFYObA99mgzA/viewform)



<https://posipedia.com.co/portfolio/posibola/>

## Referentes

- Barón Sierra, J. (2014). Propuesta Metodológica Para Promover las Pausas Activas y Mejorar la Jornada Laboral de los Empleados del Gimnasio HARD BODY Sede 109. Universidad Libre de Colombia
- Ministerio de Trabajo. (27 de Marzo de 2017). Resolución 1111 de 2017. Santafé de Bogotá, Colombia.
- Ocampo Eljaiek, D. R. (2013). La Recreación Como Factor de Productividad Laboral. Más vida
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2014). Protección de la Salud de los Trabajadores.

## Referentes

- Rebeca Vega-Pérez,\* Karla Estefanía Ruiz-Hurtado,\* Jocelyn Macías-González,\* María Dolores García-Peña,\* Olivia Torres-Bugarín\*\*. Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte
- Ministerio de Trabajo. (27 de Marzo de 2017). Resolución 1111 de 2017. Santafé de Bogotá, Colombia.
- Ocampo Eljaiek, D. R. (2013). La Recreación Como Factor de Productividad Laboral. Más vida

- .