

## Manejo de lesiones: un componente clave de la prevención del uso indebido de opioides recetados

---



**IMPORTANTE:** Generalmente, no se recetan analgésicos para tratar aquellas lesiones que involucran conmociones cerebrales. Por tanto, dichas lesiones no son consideradas aquí. Usted encontrará información más detallada al respecto en sitio web de la Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos de Massachusetts en: [www.mass.gov/sportsconcussion](http://www.mass.gov/sportsconcussion)

### Si un estudiante atleta se lesiona:

Se puede usar hielo para reducir el dolor y la inflamación. Si los síntomas persisten, comuníquese con un médico, especialmente si hay una falta de movimiento articular completo.

Consulte con un proveedor de atención médica para ver si se necesitan medicamentos antiinflamatorios no esteroideos de venta libre. Al igual que con todos los medicamentos, siga siempre las instrucciones de la etiqueta y las instrucciones de un proveedor de atención médica.

Solamente un médico puede considerar la administración de opioides para el dolor, y solo

cuando otras alternativas no han proporcionado alivio.

Las fracturas, los esguinces y los huesos rotos requieren bastante descanso para sanar adecuadamente. El atleta debe consultar a un ortopedista que pueda evaluar y manejar el proceso de curación.

Los padres o tutores del atleta y el entrenador deben discutir juntos cómo la lesión afectará la capacidad del estudiante para jugar. Si una lesión deja fuera de juego al atleta, los padres o tutores y el entrenador deben considerar crear un plan de regreso al juego juntos.



## **Puede encontrar más información sobre la prevención de lesiones deportivas en jóvenes:**

**La Asociación Atlética Interescolar de Massachusetts** proporciona recursos e información sobre seguridad, bienestar y prevención para estudiantes atletas, maestros-entrenadores, directores deportivos y personal escolar. [www.miaa.net](http://www.miaa.net)

**El Centro Micheli para la Prevención de Lesiones Deportivas** ofrece información específica para la prevención de lesiones deportivas. <http://www.themichelicenter.com/resources/healthcare-providers-coaches/>

**La Oficina de Prevención de Lesiones del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (MDPH, por sus siglas en inglés)** ofrece recursos para reducir las lesiones entre los jóvenes en la escuela, en el hogar y en la comunidad. [www.mass.gov/dph/injury](http://www.mass.gov/dph/injury)

**El Programa de Prevención y Manejo de Conmociones Cerebrales Deportivas de MDPH** proporciona información sobre una serie de temas importantes, incluidas las regulaciones, la capacitación, los formularios requeridos para las escuelas y los médicos, y las políticas modelo para las escuelas. [www.mass.gov/sportsconcussion](http://www.mass.gov/sportsconcussion)

**El Departamento de Prevención de Lesiones Infantiles de los CDC** ofrece muchos recursos sobre la prevención de lesiones. <http://www.cdc.gov/safecild/index.html>

**La División de Medicina Deportiva del Boston Children's Hospital** brinda atención multidisciplinaria integral a atletas de todas las edades y habilidades, desde atletas profesionales hasta novatos ansiosos. <http://www.childrenshospital.org/centers-and-services/division-of-sports-medicine/overview>

**El Centro de Medicina Deportiva del Hospital General de Massachusetts** brinda atención interdisciplinaria a los atletas. [www.massgeneral.org/ortho-sports-medicine/](http://www.massgeneral.org/ortho-sports-medicine/)

---