

SEGURIDAD EN EL DEPORTE. PREVENCIÓN PRIMARIA DE LESIONES DEPORTIVAS EN UN EQUIPO DE FÚTBOL AMATEUR

Autores: Rodríguez Cervilla JA, Rodríguez Cervilla MA. Enfermeros deportivos de la Peña Deportiva Motril

INTRODUCCIÓN

Una de las funciones específicas de la enfermería en el deporte es la promoción de la salud y la prevención de enfermedades y riesgos consecuentes a la práctica deportiva. Como enfermeros de un equipo de fútbol amateur y a raíz del alto índice de lesiones deportivas en los jugadores nos marcamos los siguientes objetivos para actuar en la prevención primaria:

- 1) Identificar las conductas de riesgo predisponentes de producir una lesión deportiva en el futbolista.
- 2) Determinar los diagnósticos de enfermería e intervenciones de enfermería aplicables a la prevención primaria de lesiones deportivas.

MÉTODO

Estudio descriptivo transversal.

Sujetos incluidos: La totalidad de jugadores (25) del equipo de fútbol amateur Peña Deportiva Motril.

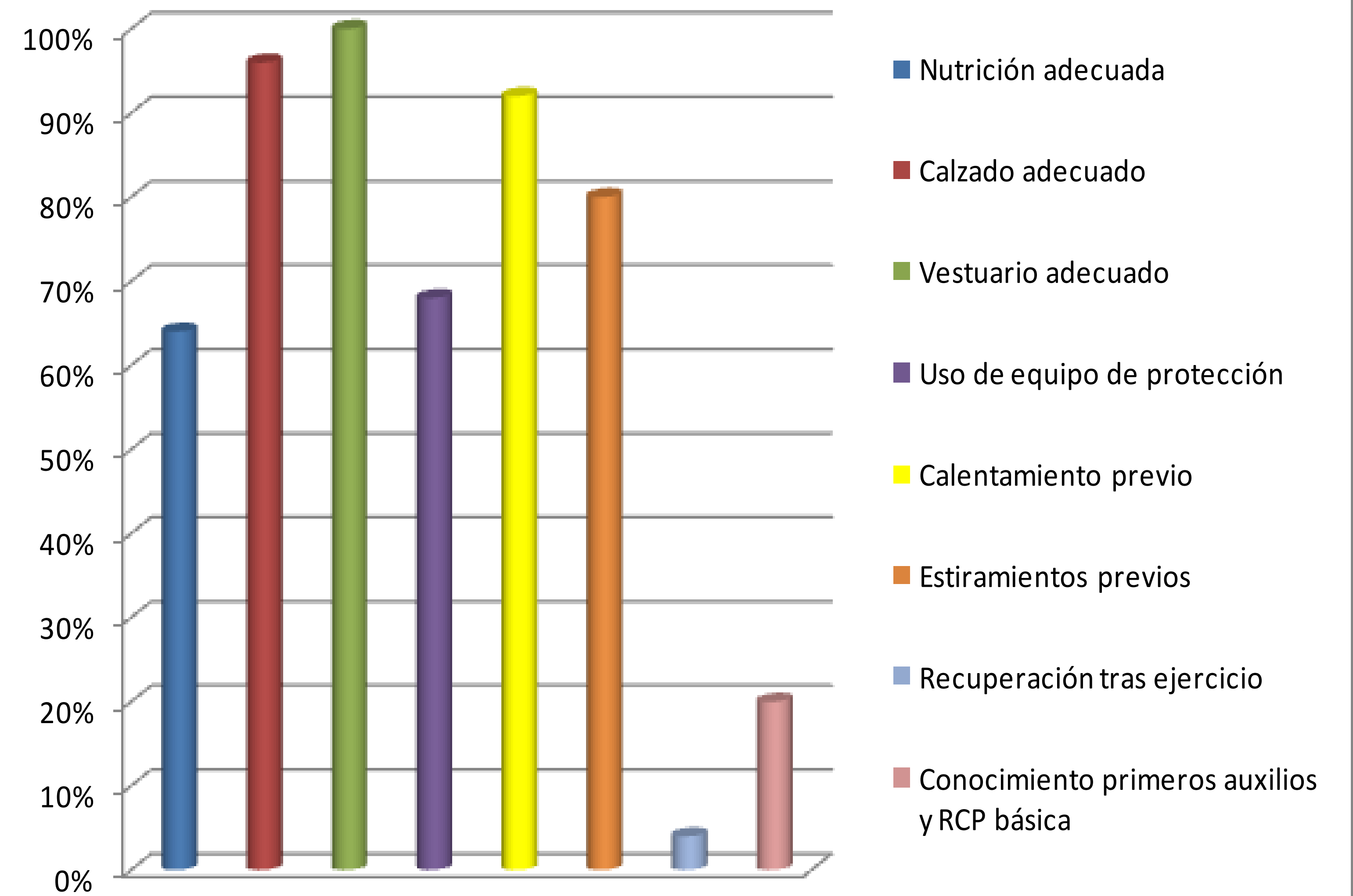
Procedimiento: Recogida de datos relativos a la conducta individual de prevención de lesiones deportivas mediante cuestionario al inicio de la pretemporada (Septiembre 2012).

Los aspectos valorados en el cuestionario fueron: Nutrición, higiene del deportista (calzado, equipo de protección y vestuario adecuado), entrenamiento previo y posterior a los partidos (calentamiento, estiramientos y recuperación) y conocimientos de primeros auxilios (incluida reanimación cardiopulmonar básica).

RESULTADOS

Se identificaron carencias en la conducta para la prevención de lesiones deportivas en todos los apartados del cuestionario, siendo destacable que el 32% de los jugadores no utilizaba equipo de protección (espinilleras) en los partidos, con el consiguiente riesgo de traumatismo y que el 80% de los deportistas no sabía realizar de forma correcta una reanimación cardiopulmonar básica. A raíz de los resultados obtenidos en el cuestionario (ver gráfico) se establecieron una serie de diagnósticos e intervenciones de enfermería (ver tablas) con el objetivo de promocionar la salud en los futbolistas y evitar lesiones.

Resultados cuestionario



Diagnósticos de Enfermería

- Riesgo de lesión r/c conducta inadecuada de prevención de lesiones deportivas
- Riesgo de traumatismo r/c conocimientos deficientes sobre precauciones y procedimientos de seguridad
- Conocimientos deficientes r/c falta de formación m/p realización inadecuada de las pruebas

Intervenciones de Enfermería (NIC)

- 5246 Asesoramiento nutricional
- 5230 Aumentar el afrontamiento
- 5510 Educación sanitaria
- 5612 Enseñanza: Actividad/Ejercicio prescrito
- 5614 Enseñanza: Dieta prescrita
- 5606 Enseñanza: Individual
- 0200 Fomento del ejercicio
- 0201 Fomento del ejercicio: Entrenamiento de extensión
- 6486 Manejo ambiental: Seguridad
- 0180 Manejo de energía
- 1480 Masaje
- 6648 Prevención de lesiones deportivas
- 1460 Relajación muscular progresiva
- 6650 Vigilancia
- 6654 Vigilancia: Seguridad

CONCLUSIONES

Es necesario realizar un seguimiento individualizado de los sujetos de riesgo, estableciendo criterios de resultado para determinar la efectividad de las intervenciones de enfermería realizadas.

Para completar la prevención es recomendable realizar un estudio exhaustivo de prevención secundaria y terciaria de lesiones deportivas en el equipo de fútbol.

BIBLIOGRAFÍA

1. NANDA Internacional. Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación 2012-2014. Madrid: Elsevier; 2013.
2. Bulechek GM, Butcher HK, McCloskey-Dochterman J, (editoras). Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC). 5ª ed. Barcelona: Elsevier; 2009.
3. Leal Llopis J. Intervenciones de enfermería en la prevención de lesiones deportivas. En: Esparza Ros F, Fernández Jaén T, Martínez Romero JL, Guillén García P, (editores). XVI Jornadas Internacionales de Traumatología del Deporte. Murcia: Quaderna; 2006. p. 15-20.