

Trampolines

Los trampolines son considerados como un modo de que los niños se diviertan y hagan ejercicio. Sin embargo, un estimado de 100,000 personas resultaron lesionadas en 1999 por saltar en trampolines. Esto es casi el triple del número de personas lesionadas en 1991. La mayoría de estas lesiones ocurrieron en trampolines residenciales.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que nunca se usen trampolines en la casa, en clases regulares de gimnasia o en patios de recreo.

Los trampolines pueden ser muy peligrosos

Casi dos terceras partes de las personas lesionadas en trampolines son niños entre las edades de 6 y 14 años. Entre las lesiones comunes figuran las siguientes:

- Fracturas de huesos (que a veces requieren cirugía)
- Contusiones y otras lesiones de la cabeza
- Torceduras/luxaciones
- Moretones, cortadas y laceraciones de la piel

También se presentan lesiones del cuello y de la columna vertebral que pueden provocar parálisis permanente o incluso la muerte.

De qué modo se lastiman los niños

Hay muchos modos de que un niño se lastime en un trampolín. La mayoría de lesiones son el producto de las siguientes situaciones:

- Caer en una mala posición
- Tratar de hacer volteretas
- Tropezarse con otra persona en el trampolín
- Caerse del trampolín o aterrizar fuera del trampolín
- Aterrizar en los resortes o el marco del trampolín

La supervisión de un adulto no es suficiente para prevenir las lesiones que puede provocar un trampolín instalado en una casa. Los trampolines sólo deben usarse en programas supervisados de entrenamiento para gimnastas, clavadistas u otros deportes competitivos. Un profesional entrenado en el uso adecuado de trampolines debe estar siempre presente cuando haya una persona saltando en el trampolín.

¡No se arriesgue! Es importante que los padres averigüen si hay trampolines en las casas de los amigos de sus hijos antes de dejarlos jugar allá. Los niños y adolescentes no deberían saltar nunca en un trampolín que esté instalado en una casa, en una clase regular gimnasia o en un parque de recreo.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría