

El minuto de Mayo Clinic
¿Por qué no deben los niños especializarse en un solo deporte?

VIDEO	AUDIO
Jason	Hacer durante todo el año el mismo deporte y nada más es lo que se conoce como “especialización en un deporte” y puede causar daños en el cuerpo de un niño.
Dr. Anikar Chhabra Cirugía Ortopédica y Traumatología Mayo Clinic	“Hoy en día, vemos una gran epidemia de lesiones en los niños y creo que la razón principal es la especialización en el deporte. Los niños hacen deporte, siempre el mismo deporte, desde una edad más temprana y juegan en varios equipos, o sea, no dan al cuerpo la oportunidad de recuperarse y descansar”.
Jason	Practicar un deporte y competir solo en eso todo el año puede desgastar al cuerpo y provocar lesiones por exceso de uso y desequilibrios musculares.
Dr. Chhabra	“Equivale a ir al gimnasio y hacer el mismo ejercicio, el mismo levantamiento, todos los días hasta lastimarse”.
Dr. Chhabra	“El cuerpo no tiene oportunidad de desarrollar y crecer”.
Jason	Además, aumenta el riesgo de agotamiento y abandono total del deporte.
Dr. Chhabra	“La mejor sugerencia para prevenirlo que doy a los pacientes y a los padres es descansar tres meses de esa práctica y cambiar de deporte cuando no es temporada de juego”.
Jason	Así que motive a su hijo a probar actividades deportivas diferentes durante todo el año, sin olvidar que debe descansar un poco.
Jason	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.