

LESIONES OCULARES RELACIONADAS CON EL DEPORTE:

HOJA INFORMATIVA EDUCATIVA PARA PADRES



Participar en deportes y actividades recreativas es una parte importante de un estilo de vida saludable y físicamente activo para los niños. Desafortunadamente, las lesiones pueden ocurrir y, de hecho, ocurren. Los niños tienen un riesgo especial de sufrir una lesión ocular relacionada con los deportes y la mayoría de estas lesiones se pueden prevenir. Cada año, más de 30,000 niños sufren graves lesiones oculares relacionadas con los deportes. Cada 13 minutos, se trata una lesión ocular relacionada con los deportes en una sala de emergencias en los Estados Unidos.¹ Según el National Eye Institute, los deportes con mayor tasa de lesiones oculares son: béisbol/softbol, hockey sobre hielo, deportes de raqueta y baloncesto, seguidos de esgrima, cruce, paintball y boxeo.

Afortunadamente, los padres pueden tomar medidas para garantizar la seguridad de sus hijos en el campo, en la cancha o en cualquier lugar donde jueguen o participen en deportes y actividades recreativas.

Prevención de lesiones oculares relacionadas con el deporte

Aproximadamente el 90 % de las lesiones oculares relacionadas con los deportes se pueden prevenir con precauciones sencillas, como el uso de gafas protectoras.² **Cada deporte tiene un tipo de gafas protectoras recomendado, según lo determinado por la Sociedad Americana para Pruebas y Materiales (American Society for Testing and Materials, ASTM). Las gafas protectoras deben colocarse cómodamente sobre la cara. Los equipos mal ajustados pueden ser incómodos y no ofrecer la mejor protección ocular. Las gafas protectoras para los deportes incluyen, entre otras cosas, gafas de seguridad, y deben estar hechas de lentes de policarbonato, un plástico fuerte y resistente a roturas. Las lentes de policarbonato son mucho más resistentes que las lentes normales.**³

Los proveedores de atención médica (Healthcare Providers, HCP), incluidos médicos de cabecera, oftalmólogos, optometristas y otros, desempeñan un papel fundamental en el asesoramiento a estudiantes, padres y tutores sobre el uso adecuado de las gafas protectoras. Para averiguar qué tipo de protección ocular está recomendado y permitido para el deporte de su hijo/a, visite el National Eye Institute en <http://www.nei.nih.gov/sports/findingprotection.asp>. Prevent Blindness America también ofrece consejos para elegir y comprar gafas protectoras en <http://www.preventblindness.org/tips-buying-sports-eye-protectors> y <http://www.preventblindness.org/recommended-sports-eye-protectors>.

Se recomienda que todos los niños que participen en deportes escolares o deportes recreativos lleven gafas protectoras. Los padres y los entrenadores deben asegurarse de que los atletas jóvenes protejan sus ojos y se preparen adecuadamente para el juego. Las gafas protectoras deben formar parte de cualquier uniforme para ayudar a reducir la aparición de lesiones oculares relacionadas con los deportes. Dado que muchos equipos de jóvenes no requieren protección ocular, es posible que los padres tengan que asegurarse de que sus hijos lleven gafas de seguridad o gafas protectoras cuando practiquen deporte. Los padres pueden dar un buen ejemplo usando gafas protectoras cuando practican deportes.

¹ National Eye Institute, National Eye Health Education Program, Sports-Related Eye Injuries: What You Need to Know and Tips for Prevention, www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeinjuries.pdf, 26 de diciembre de 2013.

² Rodríguez, Jorge O., D.O., y Lavina, Adrián M., M.D., Prevention and Treatment of Common Eye Injuries in Sports, <http://www.aafp.org/afp/2003/0401/p1481.html>, 4 de septiembre de 2014; National Eye Health Education Program, Sports-Related Eye Injuries: What You Need to Know and Tips for Prevention, www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeinjuries.pdf, 26 de diciembre de 2013.

³ Bedinghaus, Troy, O.D., Sports Eye Injuries, http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports_Injuries.htm, 27 de diciembre de 2013.

Tipos más frecuentes de lesiones oculares



Los tipos más comunes de lesiones oculares que se pueden producir por los deportes son lesiones contundentes, abrasiones corneales y lesiones penetrantes.

◆ **Lesiones contundentes:** las lesiones contundentes se producen cuando el ojo se comprime de repente por el impacto de un objeto. Las lesiones contundentes, a menudo causadas por pelotas de tenis, raquetas, puños o codos, a veces causan un ojo morado o un hifema (sangrado delante del ojo). Las lesiones más graves y contundentes a menudo rompen los huesos cerca del ojo y a veces pueden dañar gravemente las estructuras oculares importantes o provocar pérdida de visión.

◆ **Abrasiones corneales:** las abrasiones corneales son rasguños dolorosos en el exterior del ojo o en la córnea. La mayoría de las abrasiones corneales finalmente se curan por sí solas, pero un médico puede evaluar mejor el alcance de la abrasión y

puede recetar medicamentos para ayudar a controlar el dolor. La causa más frecuente de una abrasión corneal relacionada con el deporte es que un dedo golpea el ojo.

◆ **Lesiones penetrantes:** Las lesiones penetrantes son causadas por un objeto extraño que perfora el ojo. Estas son muy graves y a menudo provocan daños graves en el ojo. Estas lesiones se producen a menudo cuando las gafas se rompen mientras se llevan puestas. Las lesiones penetrantes deben tratarse rápidamente para preservar la visión.⁴

- Dolor al mirar hacia arriba o hacia abajo, o dificultad para ver
- Sensibilidad
- Ojo hundido
- Visión doble
- Hinchazón intensa de los párpados y la cara
- Dificultad de seguimiento

Signos o síntomas de una lesión ocular



- Tamaño o forma de pupila inusual del ojo
- Sangre en la parte transparente del ojo
- Entumecimiento de la parte superior de la mejilla y las encías
- Enrojecimiento intenso alrededor de la parte blanca del ojo

Qué hacer si se produce una lesión ocular relacionada con el deporte



Si un niño sufre una lesión ocular, se recomienda que reciba tratamiento inmediato de un HCP autorizado (p. ej., oftalmólogo) para reducir el riesgo de daño grave, incluida la ceguera. También se recomienda que el niño, junto con su padre/madre o tutor, busque orientación del HCP sobre la cantidad de tiempo adecuada que debe esperar antes de volver a la competición o práctica deportiva después de sufrir una lesión ocular. También se debe informar al personal de enfermería de la escuela y a los maestros del niño cuando este sufre una lesión ocular. Un padre/madre o tutor también debe proporcionar al personal de enfermería de la escuela una nota del médico que detalle la naturaleza de la lesión ocular, cualquier diagnóstico, las órdenes médicas para el regreso

a la escuela, así como cualquier receta o tratamiento necesario para promover la curación, y la reanudación segura de las actividades normales, incluidos los deportes y las actividades recreativas.

Volver al juego y al deporte



Según el American Family Physician Journal, hay varias directrices que deben seguirse cuando el estudiantado vuelve a jugar después de sufrir una lesión ocular. Por ejemplo, el estudiantado que ha sufrido una lesión ocular significativa debe someterse a una evaluación completa para que el oftalmólogo u optometrista descarte cualquier peligro. Además, el estudiantado no debe volver a jugar hasta que haya transcurrido el periodo recomendado por su HCP. En el caso de lesiones oculares menores, el entrenador deportivo puede determinar que

el estudiantado lleve gafas protectoras cuando vuelva a jugar y pedirle que le informe inmediatamente de cualquier preocupación con su visión. Es seguro que un estudiante reanude el juego en función de la naturaleza de la lesión y en cómo se siente. Independientemente del grado de sufrimiento de las lesiones oculares, se recomienda que el estudiantado lleve gafas protectoras cuando regrese a jugar y notifique inmediatamente cualquier preocupación sobre su visión a su entrenador o al formador deportivo.

Puede encontrar más información sobre la seguridad ocular en <http://isee.nei.nih.gov> y <http://www.nei.nih.gov/sports>.

⁴Bedinghaus, Troy, O.D., Sports Eye Injuries, http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports_Injuries.htm, 27 de diciembre de 2013.