Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Fatality File – Spanish



La falta de Calentamiento Provoca Lesiones Graves en un Entrenamiento Deportivo Escolar

Sara Smeaton era una estudiante de secundaria a la que le gustaba practicar deportes extraescolares. Durante un entrenamiento de fútbol sala, el entrenador se saltó la rutina habitual de calentamiento para ahorrar tiempo y pasar directamente a los ejercicios. Sin estirar ni preparar el cuerpo, los alumnos se lanzaron a hacer sprints de alta intensidad y ejercicios de agilidad.

A mitad de la sesión, Sara se desplomó con un repentino y agudo dolor en la parte baja de la espalda. Más tarde se le diagnosticó una distensión lumbar grave, con lesiones nerviosas que requirieron meses de fisioterapia. Los médicos concluyeron que la ausencia de un calentamiento y estiramientos adecuados fue un factor importante en la lesión, que podría haberse evitado incluso con un breve periodo de preparación.

Aunque no fue un incidente mortal en sentido literal, la lesión tuvo un impacto duradero en las capacidades físicas de Sara y en su confianza a la hora de participar en deportes. El incidente se convirtió en un punto de inflexión para el programa deportivo de la escuela, lo que provocó una revisión de las prácticas de educación física y la reintroducción de pausas obligatorias de calentamiento y estiramiento antes de cualquier actividad física.

El caso de Sara Smeaton es un duro recordatorio de que saltarse el calentamiento no es sólo una decisión que ahorra tiempo, sino un riesgo para la seguridad. Las rutinas estructuradas de estiramiento y preparación del movimiento son fundamentales para prevenir lesiones y garantizar la salud de los alumnos a largo plazo en el deporte escolar.

Fuente: ***Activeforlife.Com***