

Sabías que...

- Ocurren **9 lesiones** por cada **1,000 horas** de juego y práctica.
- El **esguince de tobillo** es la lesión más **frecuente**, sobre todo en **mujeres futbolistas**.
- La mayoría de las lesiones se producen en los **últimos 10 a 15 minutos** del partido.
- **7 de cada 10 desgarres** del ligamento anterior cruzado (LCA) de la **rodilla** ocurren **sin contacto con otro jugador**, y suelen causar **inactividad** deportiva durante **6 a 9 meses**.
- Un futbolista puede **gastar 260 a 311 calorías** durante **30 minutos** de juego.
- La **deshidratación** causa **pérdida de elasticidad** y eleva el riesgo de sufrir lesiones.
- Buena **salud bucodental** evita que bacterias causantes de encías sangrantes ingresen al torrente sanguíneo y **debiliten los músculos** del jugador.

Salud
Medicinas
.com.mx



El fútbol y la salud

Razones de peso para jugar fútbol

- 1** Fortalece músculos de piernas, muslos, abdomen y pecho.
- 2** Mejora el sistema cardiovascular.
- 3** Alivia el dolor menstrual en mujeres.
- 4** Permite al individuo integrarse a un grupo.
- 5** Promueve el trabajo en equipo.

Según la FIFA (Federación Internacional Fútbol Asociación), **4%** de la **población mundial** practica fútbol:

26 millones
mujeres

238.6 millones
hombres



Efectos del fútbol en la salud mental

- Las **lesiones de cabeza** más frecuentes son las **conmociones cerebrales** provocadas por choques o cabezazos.
- **Ansiedad** por el rendimiento es clave al **fallar penales**.
- En ausencia de dolor, los futbolistas manifiestan elevada autoconfianza, pero **después de una lesión** puede haber **depresión y crisis de ansiedad**.

Fuentes:

- Educación Contracorriente [en línea]: *Los deportistas que sufren lesiones tienden a afectar su disposición psicológica* [Consulta: 3 de abril del 2014]. Disponible en: <http://www.educacioncontracorriente.org/secciones/salud/23426-los-deportistas-que-sufren-lesiones-tienden-a-afectar-su-disposicion-psicologica>
- FIFA [en línea]: *Desarrollo/La salud del jugador* [Consulta: 3 de mayo del 2014]. Disponible en: <http://es.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/index.html>
- Hammond, Claudia [en línea]: *¿Realmente se pueden controlar los nervios para patear un penal?* BBC Mundo. [Consulta: 21 de mayo del 2014]. Disponible en: http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2014/03/140325_realmente_presion_patear_penales_finde_vp.shtml
- Kunz, Matthias. FIFA (Federación Internacional Fútbol Asociación) Magazine, julio 2007. *Gran Censo, 2006* (Big Count 2006), pp. 10-15.

