

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE BEISBOL Y SOFTBOL

**Council on Sports Medicine and Fitness
American Academy of Pediatrics
Pediatrics 2012;129:e842**

Resumido y adaptado por Xavier Viñallonga. Marzo 2012

1. La participación en ambos deportes de niños y adolescentes de 5 a 18 años debe ser estimulada por los pediatras.
2. Se deben usar medidas preventivas para proteger a los pitchers:
 - el entrenamiento de la fuerza muscular de los músculos utilizados para el lanzamiento es la base fundamental.
 - la formación en la mecánica del lanzamiento es otro componente esencial.
 - retrasar el lanzamiento de bolas curvas hasta los 14 años y de slider hasta los 16 años.
 - evitar las lesiones por exceso de lanzamientos y por falta de descanso, siguiendo las pautas que se muestran en las tablas 1 y 2.

Tabla 1. Pitchers: Número máximo de lanzamientos por partido al día según la Little League Baseball (2010)

-	EDAD	-	LANZAMIENTOS POR DÍA
-	10 años o menores	-	75
-	11-12 años	-	85
-	13-16 años	-	95
-	17-18 años	-	105

Tabla 2. Pitchers: Descanso requerido según la Little League Baseball (2010)

EDAD/LANZAMIENTOS	DESCANSO (en días)
14 años o menores	
66 o mas lanzamientos/día	4
51-65	3
36-50	2
21-35	1
1-20	0
15-18 años	
76 o mas lanzamientos/día	4
61-75	3
46-60	2

31-45	1
1-30	0

Los pitchers jóvenes no deberían lanzar en competición más de 8 meses al año. Se recomienda un descanso mínimo de 3 meses cada año. Tampoco deberían jugar en varios equipos (y si lo hacen tienen que cumplir las normas recomendadas anteriormente según el total de lanzamientos en todos los equipos).

Sería recomendable que los pitchers no alternaran su posición con la de catcher.

3. Los padres, entrenadores y jugadores necesitan formación sobre los signos precoces de alerta de lesiones por sobreuso de codo y hombro. Los jugadores deben dejar de lanzar inmediatamente cuando sienten síntomas de fatiga o dolor en el brazo.
4. Equipamiento de seguridad recomendado:
 - a) Para los bateadores: cascos con protección facial
 - b) Para los catchers: casco, máscara con protección del cuello, protector del tórax i espinillera
 - c) Para todos los jugadores masculinos: protector genital
 - d) Para todos los jugadores: suelas de tacos de goma

Se puede considerar la posibilidad de utilizar protecciones para cabeza y cara para pitchers y jugadores del infield, especialmente en el caso de los más pequeños y menos expertos

El equipo debe colocarse bien ajustado y mantenerse limpio y en buenas condiciones.

5. En este momento no hay suficientes datos para recomendar el uso de protectores torácicos a todos los jugadores, con excepción de los catchers
6. Entrenadores y árbitros deben estar preparados para activar los sistemas de emergencia en caso de accidente. Se recomienda tener acceso a un desfibrilador automático externo en menos de 3 minutos.
7. Entrenadores, árbitros y padres necesitan tener conocimientos sobre la prevención, reconocimiento y primeros auxilios de la conmoción cerebral
8. Los cascos de los bateadores deberían llevar protecciones de policarbonato o metal para los ojos.
9. Los niños menos expertos y, en general, los menores de 10 años deberían jugar con bolas blandas de bajo impacto de nivel 1, aprobado por el National Operating Committee on Standard for Athletic Equipment (NOCSAE). Las bolas de bajo impacto de nivel 2 se recomiendan para niños de 10-12 años con experiencia o habilidad moderada. Las bolas de nivel 3 se pueden usar a partir de los 12 años (o en menores con habilidades avanzadas).
10. Se necesita seguir investigando sobre la seguridad de los bats de metal frente a los de madera

11. Los partidos y entrenamientos se han de adecuar a las condiciones atmosféricas, especialmente por lo que hace referencia al calor y a las tormentas
12. Se recomiendan vallas de protección para los banquillos y la eliminación del círculo on-deck. El mantenimiento adecuado del terreno de juego es imprescindible para minimizar el riesgo de lesiones.