Texas Children's Hospital®
Center for Childhood Injury Prevention

Peligros de un Trampolín

Todo lo que necesita saber para proteger a sus hijos de las lesiones en los trampolines.

La mayoría de las lesiones ocurren en niños de entre 5 y 14 años cuando no están siendo supervisados por sus padres u otros adultos.

Los trampolines elásticas causan lesiones

Aunque son muy emocionantes y actuales, jugar en trampolines expone a los niños a un alto riesgo de sufrir lesiones graves.

Los esguinces, las fracturas, los rasguños, los moretones y las cortadas son lesiones frecuentes causadas por saltar en un trampolín. Los niños más pequeños están expuestos a un mayor riesgo de fracturas, mientras que los más grandes sufren esguinces y distensiones musculares con más frecuencia. Las lesiones más graves en la cabeza y el cuello pueden causar parálisis e incluso la muerte.

Tome precauciones al usar un trampolín

- Los trampolines no se deben utilizar en casa, en clases de educación física de rutina ni en parques al aire libre.
- Los trampolines se deben utilizar únicamente en entornos estructurados, bien vigilados y bajo supervisión. Los resortes, los ganchos y el armazón deben estar cubiertos con colchonetas de seguridad.
- Es mejor considerar los trampolines como aparatos de entrenamiento más que como juegos. Los trampolines miniatura causan el mismo tipo de lesiones que las grandes.
- Aunque colocar una red de seguridad en el perímetro de el trampolín del patio puede ayudar a evitar las caídas, eso no significa que el niño no pueda lastimarse. Muchos niños se fracturan los huesos al caer sobre el trampolín en sí.

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos y la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo, los niños menores de 6 años no deben utilizar trampolines.

Las siguientes reglas le ayudarán a que sus hijos salten de forma más segura:

- Coloque el trampolín alejada de estructuras, árboles y otras áreas de juego.
- No deje que los niños menores de 6 años usen el trampolín. No es un juguete para niños.
- Asegúrese de que un adulto supervise a los niños mayores de 6 años.
- Nunca salte con otra persona. Solo ***una*** persona debe saltar a la vez.
- Siempre salte en el centro de el trampolín.
- No haga trucos, saltos mortales ni volteretas.
- Nunca se coloque debajo de un trampolín mientras alguien esté saltando en ella.
- Nunca salte para bajarse. Al terminar de saltar, deténgase, camine hacia la orilla, siéntese y deslícese hacia fuera.
- Nunca juegue en un trampolín mojada. Barra las hojas u otros escombros que hayan caído sobre el trampolín.

©2014TexasChildren'sHospital®
Todos los derechos reservados.
6621 Fannin, MB 2228, Houston, Texas 77030