



¿Prohibir los cabezazos, una insólita medida?

Por Dr. Santiago Kweitel.

Médico Pediatra y Deportólogo.

La Federación de Fútbol de Estados Unidos, ha decidido prohibir a los menores de 10 años cabecear y a los que se encuentran entre los 11 y los 13 años, limitarlos en los entrenamientos.

Esta medida surge después de que un grupo de padres realizó acciones legales en 2014 en el Estado de California, con el objetivo de proteger a sus hijos, considerando que se ponía en riesgo el desarrollo neurológico, por acciones del juego que impliquen el impacto del balón con la cabeza o el choque entre cabezas. Según publicaciones de Estados Unidos, en ese país se realizaron 50000 consultas por contusiones cerebrales en un solo año, como consecuencia de la mencionada acción de juego del fútbol, superando la incidencia de esta patología, a otras disciplinas deportivas.

¿Entonces se trata de una medida insólita? ¿Es una exageración? ¿Una reacción que responde a la demanda presentada por este grupo de padres?

¿Esto implica prohibir para siempre el cabezazo, o permitir reevaluar la situación, mientras se resguarda la salud neurológica de los niños?

¿Y si con esta "insólita medida", nos replanteamos que los niños no son futbolistas de élite en miniatura? ¿Y si adecuamos las posibilidades fisiológicas de un organismo en crecimiento a las exigencias de cada disciplina deportiva?

¿Es necesario utilizar una pelota número 5 con la misma presión que en primera división (68-70 cm de diámetro, 2 atmósferas de presión y 450gr de masa)?

¿Podríamos usar balones más pequeños y más livianos, por ejemplo una número 4? ¿Y ya que estamos, representa el mismo esfuerzo, para un profesional de fútbol que para un niño de 10 años, jugar en campos de juego de 100 x 65 metros? ¿Es lo mismo para un arquero de 190 cm, que para uno de 140 cm, atajar en un arco de 7,32 x 2,44 mts.?

Hoy en día, con el conocimiento de la fisiología del ejercicio, y del crecimiento y el desarrollo, hemos avanzado muchísimo, para determinar cuáles son los mejores tipos de entrenamiento para prepuberes y adolescentes, respetando el tiempo de cada niño, y sus etapas sensibles.

Entonces es el momento que los profesionales de las ciencias del ejercicio, seamos consultados para respaldar desde el conocimiento y la experiencia, la toma de decisiones en cuanto al "juego" y su mejor influencia en pos de un deporte sano y seguro.

Publicado en *Deportología Pediátrica* en Noviembre 2015.

www.deportologiapediatrica.com / deportologiapediatrica.myddoc.com