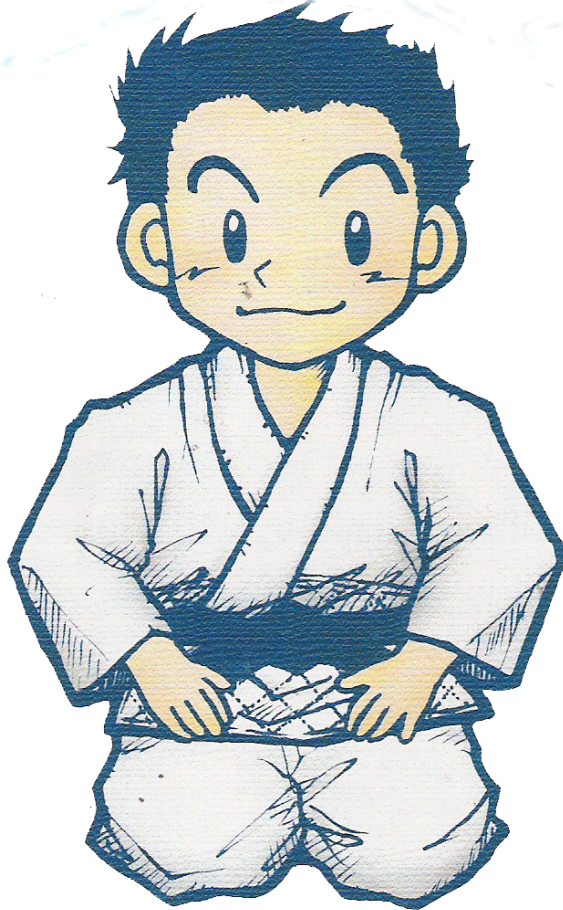


Manual

Instrucción segura del Judo Cómo prevenir accidentes



柔道

Traducción: Juan Carlos Yamamoto - 4to. Dan
Diseño y adaptación: Maximiliano Ortner - 2do. Dan

Manual sobre "Instrucción segura del Judo - Cómo prevenir accidentes-"
Editado por la Federación de Judo del Japón

INDICE

Introducción

1. Responsabilidades y obligaciones del instructor en las consideraciones sobre seguridad

- (1) Lo que se espera de un instructor
- (2) Las responsabilidades que debe asumir el instructor
 - ①- Responsabilidades desde el punto de vista civil y penal
 - ②- Responsabilidad moral
- (3) Obligaciones requeridas al instructor en las consideraciones sobre seguridad
- (4) La sociedad que demanda la responsabilidad del instructor
- (5) La imagen ideal del instructor

2. Causas y mecanismos de la ocurrencia de accidentes

- (1) Las causas de los accidentes
- (2) Los mecanismos de la generación de los accidentes

3. Lesiones y accidentes más comunes en el JUDO

- (1) Particularidades de las lesiones y los accidentes
 - ① Lesiones en la cabeza
 - ② Lesiones en el cuello
 - ③ Hipertermia
 - ④ Insuficiencia cardiaca
- (2) Casos de lesiones y accidentes
 - ① Caso de lesiones en la cabeza
 - ② Caso de lesiones en el cuello
 - ③ Caso de hipertermia
 - ④ Caso de insuficiencia cardiaca

4. Prevención de lesiones y accidentes

- (1) Planificación del entrenamiento
 - ① Planificación con objetivos claros
 - ② Necesidad de un plan de entrenamiento de mediano y largo plazo
- (2) Formas de realizar el entrenamiento
 - ① Actitudes elementales
 - ② Entrenamiento escalonado de acuerdo a una secuencia
- (3) Consideraciones necesarias para el entrenamiento

- ① Revisión previa
 - ② Establecimiento de un tiempo de reposo
 - ③ Prevenciones de accidentes de contacto
 - ④ Consideraciones para los principiantes
- (4) Ejemplos de instrucción con consideraciones sobre seguridad
- ① Ukemis según los niveles
 - ② Uchikomi para asimilar correctamente las técnicas
 - ③ YAKUSOKU RENSHU para asimilar las formas de ataque y defensa
 - ④ Randori de acuerdo al compañero
- (5) Control de la salud y acondicionamiento
- ① Auto-control de la salud
 - ② Acondicionamiento
 - ③ Fitness Training
 - ④ Entrenamiento mental
- (6) Inspección sobre la seguridad de la infraestructura, las instalaciones, la indumentaria y el entorno
- ① Inspección sobre la seguridad del DOJO
 - ② Verificación de la indumentaria
 - ③ Consideraciones sobre el ambiente natural y las relaciones humanas

5. Medidas a tomar en caso de lesiones y accidentes

- (1) Medidas de emergencia
- ① Traumatismos en la cabeza
 - ② Lesiones en el cuello
 - ③ Hipertermia
 - ④ Insuficiencia cardíaca
- (2) Sistema de comunicación en caso de emergencia
- ① Preparación de un sistema de comunicación y puesta en conocimiento
 - ② Notificación y aviso dentro de la institución
 - ③ Comunicación a la institución médica (llamado de la ambulancia)
 - ④ Aviso a la familia
- (3) Comunicación y negociación con los actores externos
- (4) Registro y archivo de los hechos

Introducción

La Federación de Judo de Japón ha puesto en marcha a partir del año 2003 un sistema de seguro contra accidentes para sus afiliados con el fin de aliviar en alguna medida la carga económica para el damnificado y sus familias que generan los accidentes y las lesiones que se produzcan en el JUDO.

Los casos de accidentes graves en los que se aplicó este sistema de seguro reportados en el año 2003 fueron 15, 6 en el año 2004 y 9 en el año 2005. Aproximadamente el 80% de los casos se produjeron en las actividades extra-curriculares de los colegios secundarios inferior y superior. Si bien se cree que la mayoría de las causas fueron causas de fuerza mayor, pero, si pensamos en el sufrimiento de los damnificados y la carga económica de sus familias, la prevención de accidentes es un tema de máxima prioridad.

En esta oportunidad, la Federación de Judo de Japón, bajo la iniciativa de su Comisión de Asuntos Generales y la participación de las demás comisiones ha elaborado el presente "Manual sobre Instrucción segura del Judo" con la colaboración de personalidades con profundos conocimientos sobre la enseñanza del JUDO.

Se ha tratado que resulte un folleto pequeño fácil de transportar y que su contenido sea lo más concreto posible y de fácil comprensión y se ha incluido una gran cantidad de ilustraciones para que su lectura sea amigable.

Esperamos que sea utilizada, lógicamente, por los instructores, pero también por los competidores, tutores y por todos quienes tengan afinidad con el JUDO.

En particular, solicitamos a las federaciones y asociaciones locales de JUDO, las federaciones estudiantiles y a todas las organizaciones relacionadas con el JUDO infantil que, en oportunidad de sensibilizar y dar a conocer las medidas de seguridad en los distintos eventos (torneos, cursos, concentraciones, entrenamientos conjuntos, etc.), se utilice el presente folleto.

Por ejemplo, quienes se encuentren a cargo del entrenamiento competitivo también deberían explicar sobre la importancia de los ukemis antes de iniciar la práctica. Quienes se encuentren a cargo de la difusión podrían, también, proponer un abordaje del tema incluyendo a padres y tutores. Asimismo, pensamos que quienes se encuentren a cargo de la prensa y las relaciones públicas, podrían utilizar el contenido del presente folleto como información a ser difundido las distintas jurisdicciones.

Si el temor a los accidentes terminara dando como resultado el estancamiento de las actividades o una actitud negativa, ello estará totalmente en contra de la dirección al que apunta esta federación. Dentro de este proceso de ir tomando medidas de prevención de accidentes apuntado hacia el "accidente cero" en el JUDO, estamos convencidos que podremos sentir en el cuerpo y en el espíritu la excelencia y el verdadero goce por la práctica del JUDO y que ello traerá consigo una mayor difusión y desarrollo del JUDO.

Federación de Judo de Japón
Presidente de la Comisión de Asuntos generales

1. Responsabilidades y obligaciones del instructor en las consideraciones sobre seguridad

¿Hasta dónde llega la responsabilidad del instructor?

(1) Lo que se espera de un instructor

El hecho que nosotros disfrutemos de la actividad física y de los deportes más allá de nuestras edades, sexo o posición social es algo muy significativo desde el punto de vista de llevar una vida sana y de buena calidad. En particular, el JUDO que permite pulir las técnicas a través del ataque y la defensa contra los compañeros, aumentar la fuerza física y asimilar conductas tradicionales como los saludos, cumple un rol importante como deporte para la formación de niños y jóvenes sanos. Por ello mismo, es muy grande lo que la sociedad espera de los instructores de JUDO, así como lo es su responsabilidad.

Por otro lado, todo deporte tiene intrínsecamente factores de riesgo y si bien existen diferencias de magnitud de dichos riesgos entre los deportes, es una realidad que estamos permanentemente expuestos a un riesgo.

Especialmente el JUDO que sus movimientos consisten en derribar al compañero, retenerlo, estrangularlo y realizar palancas en las articulaciones, se puede pensar que el riesgo es mayor en comparación con otros deportes. Por consiguiente, se les requiere a los instructores de JUDO que prevenga los accidentes al máximo, evitando los riesgos intrínsecos, tomando en cuenta estas características de sus movimientos.



(2) Las responsabilidades que debe asumir el instructor

Si eventualmente se produce un accidente, un instructor deportivo debe asumir responsabilidades, tanto desde los puntos de vista judiciales como moral. Aunque ello se trate de una actividad voluntaria, dichas responsabilidades son ineludibles.

① Responsabilidades desde el punto de vista civil y penal

La responsabilidad civil es la responsabilidad de resarcir desde el punto de vista civil por los daños causados a la víctima del accidente. A su vez, en caso que en dicho accidente involucre hechos delictivos como actos de violencia, también será objeto de la responsabilidad penal. Más aún, si se tratara de un empleado público puede ser sometido a un sumario administrativo y si se tratara de una institución privada, puede que le ocasione algún problema laboral.

② Responsabilidad moral

En casos de accidentes inevitables por causas de fuerza mayor, aunque no

tenga ninguna responsabilidad legal, hay casos en que el instructor asume su responsabilidad moral, pidiendo disculpas o renunciando a su puesto. De cualquier forma, no puede eludir su cargo de conciencia como instructor.

(3) Obligaciones requeridas al instructor en las consideraciones sobre seguridad

Los instructores tienen la responsabilidad de tomar las consideraciones sobre seguridad para prevenir los accidentes. En caso de no cumplir o infringir estas obligaciones, puede ser responsabilizado por actos ilegales desde el punto de vista civil.

Responsabilidad en las consideraciones sobre seguridad

Responsabilidad en la previsión de los riesgos

Responsabilidad de resguardar la seguridad, previendo los factores de riesgo en el JUDO.

Responsabilidad de evitar el peligro

Responsabilidad de evitar el peligro eliminando o tratando que eliminar la superposición de los factores de riesgo

(4) La sociedad que demanda la responsabilidad del instructor

Los instructores previenen permanentemente los accidentes y en los casos que eventualmente ocurra un accidente, se esfuerza para minimizar los daños. Sin embargo, lamentablemente, la realidad indica que ocurren accidentes.

En la actualidad, a diferencia con épocas pasadas, así como se generalizan los juicios por mala praxis en la medicina, se ha elevado la conciencia de los derechos de la sociedad y aún en la instrucción deportiva, se está pasando hacia una sociedad que reclama rigurosamente las responsabilidades del instructor como de la dirección de la institución. Entonces, debido a que en la legislación del Japón, como precondition para el reclamo de indemnizaciones por daños se debe demostrar la negligencia del involucrado, se torna inevitable que junto a la pérdida de confianza al instructor y a la institución, se demande la responsabilidad del instructor y la responsabilidad de la dirección, tomando con amplitud la negligencia del instructor.

Hasta el presente, en lo que respecta a la responsabilidad en accidentes en cumplimiento de sus funciones por parte de los empleados públicos, como en el caso de los docentes de las escuelas públicas, se venía realizando la asistencia al damnificado por parte del estado (nacional o local) de acuerdo a la "Ley de indemnizaciones del estado", sin que haya una carga hacia el instructor en persona. Sin embargo, junto al incremento de las demandas judiciales y el deterioro de las

finanzas públicas, se vienen incrementando los casos en los que no se pueden lograr el acuerdo de las respectivas legislaturas frente a un arreglo mediante el pago de indemnizaciones.

(5) La imagen ideal del instructor

Frente al avance de una sociedad de los juicios, se puede estimar que las demandas de indemnizaciones por daños sean dirigidas contra los instructores.

La imagen ideal del instructor del futuro

- ✓ Personas con excelentes conocimientos y técnicas especializadas y técnicas didácticas.
- ✓ Personas que instruyen con pasión y amor hacia el JUDO
- ✓ Personas que eviten la ocurrencia de accidentes y en el caso que ocurran accidentes pueda tomar las medidas apropiadas.

2. Causas y mecanismos de la ocurrencia de accidentes

¿Por qué ocurren los accidentes?

(1) Las causas de los accidentes

La mayoría de las lesiones y accidentes, sin que ello se limite al JUDO, ocurren en caso particulares o situaciones especiales que difieren de lo normal o en casos en que se combinan en forma compleja y casual varios factores que posteriormente solemos lamentar diciendo “justo en ese momento...”. Por lo tanto se puede afirmar que, en la realidad, resulta dificultoso detectar y analizar las causas de los accidentes.

Sin embargo, ello no implica que se pueda eludir la responsabilidad diciendo que se trató de una causa de fuerza mayor o un hecho inevitable, pensando en el dolor causado en los afectados y los costos asumidos por sus familiares. El análisis de las causas de los accidentes es algo que no se puede obviar al tomar las medidas de seguridad por parte del instructor y de la dirección de la institución.

Las causas de los accidentes son muy diversas y de distintas clases. Clasificar las causas, facilita la toma de las medidas preventivas correspondientes.



Un Ejemplo de clasificación de las causas de los accidentes

- A. Causas intrínsecas a las técnicas y a las formas de los movimientos
 - ✓ Las técnicas tal como son que consisten en lanzar, retener, estrangular y aplicar palanca a un compañero.
 - ✓ Formas de los movimientos de defensa y ataque aplicando dichas técnicas
- B. Causas intrínsecas al ambiente
 - ✓ Amplitud del DOJO y estado de elasticidad del piso y los tatamis.
 - ✓ Condiciones de temperatura y humedad
 - ✓ Condiciones sociales y humanas relacionados con las relaciones humanas dentro del DOJO, la historia y las tradiciones del DOJO.
- C. Causas intrínsecas al deportista
 - ✓ Grado de fortaleza física y dominio de las técnicas.
 - ✓ Formas de aplicar las técnicas y realizar los ukemis.
 - ✓ Condición física

- ✓ Carácter, temperamento, conciencia en cumplir las reglas, etc.
- ✓ Enfermedades anteriores y estado de salud

(2) Los mecanismos de ocurrencia de los accidentes

Las lesiones y accidentes pueden ocurrir por una sola causa, cuando la intensidad o la frecuencia de la causa superan un límite.

Sin embargo, se estima que las posibilidades de ocurrencia se tornan más elevadas cuando se combinan en forma compleja varias causas.

Asimismo, los accidentes no suelen ocurrir en forma casual. Se suele afirmar que detrás de un accidente grave existen 29 pequeños casos de accidentes y detrás de ellos, 300 incidentes que, si bien no hayan derivado en un accidente, nos han hecho estremecer o sentir algún escalofrío.

También, se puede pensar que los accidentes ocurren cuando deben ocurrir. Lo importante es no menospreciar los pequeños accidentes o los riesgos potenciales que no derivaron en accidentes.

Se trata de la Ley que presentó el Profesor Heirinch (1959) de Estados Unidos como resultado de analizar las estadísticas de los accidentes de trabajo que dice que las probabilidades de ocurrencia de accidentes son de 1:29:300.

3. Lesiones y accidentes más comunes en el JUDO

Conozcamos los distintos tipos de accidentes

(1) Particularidades de las lesiones y los accidentes

Las lesiones y accidentes en el JUDO se producen durante la aplicación de las técnicas de ataque y defensa, razón por la que ocurren en la aplicación del *nage-waza*. Además, una práctica intensa bajo condiciones de alta temperatura y humedad pueden provocar la muerte súbita por hipertermia



o insuficiencia cardíaca. En cualquiera de los casos, existe la preocupación de que ocurran casos ligados directamente con la muerte o que dejen secuelas graves.

① Lesiones en la cabeza

Al sufrir un golpe fuerte en la nuca, pueden producirse cortes en las venas (hemorragia cerebral) o lesiones en el propio cerebro (contusión cerebral). También, puede que pierda momentáneamente el conocimiento y que no recuerde absolutamente nada los hechos inmediatamente anteriores y posteriores al golpe (amnesia anterógrada).

La mayoría de las lesiones en la cabeza se tratan de casos de golpes en la nuca por no haber podido realizar el *ukemi* al ser lanzado por el compañero. Especialmente, aquellos *nage-wazas* que proyectan al rival hacia atrás como el *o-soto-gari* o el *o-uchi-gari* son los que presentan mayores posibilidades de provocar golpes fuertes en la nuca. Al no poder realizar el *ukemi* cerrando el mentón al no tener la fuerza suficiente en los músculos del cuello y la técnica de *ukemi* que pueda responder a la velocidad y fuerza del *nage waza*, se sufre un golpe más fuerte en la nuca al trabajar el efecto de palanca.

El riesgo se incrementa en aquellos casos en que se aplica un *nage waza* a un compañero con amplias diferencias de nivel técnico o potencia. En particular, cuando se proyecta a un compañero de menor nivel técnico o de menor potencia, es importante proyectarlo de modo de facilitarle la realización del *ukemi*, sin soltarle el *hiki-te* (la mano que toma de la manga del compañero).

② Lesiones en el cuello

Las lesiones de la zona del cuello son lesiones en la columna que traen aparejados fracturas o luxaciones en la columna cervical. Estos casos se

producen cuando uno aplica una técnica sin un dominio total de la misma o efectúa un movimiento forzado y pierde su propia postura. Por ejemplo, resulta



muy riesgoso cuando aplica un uchi-mata o seoi-nage “tirándose de cabeza hacia adelante”.

En estos casos, el riesgo se incrementa aún más si el compañero se defiende rotando su cuerpo.

Resulta importante dominar las técnicas en forma correcta y aplicar los nage-waza desde una postura correcta y controlando la dirección de la proyección.

③ Hipertermia

Al producirse la deshidratación del cuerpo por la transpiración y al elevarse la densidad de la sangre, se produce una alteración en la circulación sanguínea y la regulación de la temperatura corporal y finalmente se produce la hipertermia.

Si se realiza un entrenamiento continuo e intenso bajo condiciones de temperatura y humedad elevadas, sin la hidratación y el descanso apropiados, aparecen los síntomas de hipertermia. Debido a que si no se presta la debida atención a los síntomas de la hipertermia, se llega a un estado en que se torna irreversible, se debe prestar una atención cuidadosa. Es un fenómeno que suele ocurrir con frecuencia en los principiantes que nos están acostumbrados al entrenamiento o en aquellos cuyos físicos no se han adaptado al calor. Se debe prestar especial atención en los primeros días del verano o el primer día de una concentración.

Lo importante es prestar atención tanto en la temperatura y humedad como en la ventilación del DOJO, así como cuidar que se efectúen la hidratación y los descansos en forma apropiada.

④ Insuficiencia cardíaca

En los casos de insuficiencia cardíaca aguda, se produce bruscamente un trastorno del conocimiento durante el entrenamiento y el corazón se detiene. Se debe prestar especial atención en aquellos practicantes con antecedentes de hipertensión, hipertrofia cardíaca, isquemia cardíaca, miocardiopatía, miocarditis

o arritmia.

(2) Casos de lesiones y accidentes

① Caso de lesión en la cabeza

Alumna del primer año del secundario inferior. Federada a la Federación Nacional de Judo de Japón desde el ingreso al Colegio Secundario. Sufre un traumatismo en la nuca durante el entrenamiento, le diagnostican hematoma subdural aguda y permanece internada durante 2 semanas. Una vez recibida la alta médica comienza un trabajo liviano, pero al sentir dolores de cabeza, efectúa una nueva consulta médica en el que le diagnostican “sin anormalidad”.

Dado que tenía una competencia cercana, se le instruye que consulte a su tutor y al médico de cabecera. Una vez decidida su participación, durante el entrenamiento en un día previo, sufre nuevamente un golpe en la nuca, pero continúa el entrenamiento, Después de una pausa de descanso, se desvanece, queda sin reacción y es trasladada al hospital. Le diagnostican hematoma subdural aguda y se encuentra con pérdida de conocimiento.

② Caso de lesión en el cuello

Alumno del segundo año del secundario superior. Federado a la Federación Nacional de Judo de Japón desde su ingreso al Secundario Superior. Durante un entrenamiento conjunto con otro colegio cercano, al aplicar un uchi-mata, se cae con el cuello y el hombro derecho. Al caer su rival también hacia adelante, su cuello doblado hacia adelante soporta su peso y la de su rival. Es trasladado al hospital al afirmar que “no tiene sensibilidad por debajo del cuello”.

Es diagnosticada en el hospital luxación y fractura de la cuarta cervical y si bien fue intervenido quirúrgicamente, le quedaron secuelas en las funciones por debajo del cuello.

③ Caso de hipertermia

Alumno del primer año del secundario Superior. Federado a la a Federación Nacional de Judo de Japón desde su época del Secundario Inferior. En un torneo amistoso realizado en una prefectura vecina, perdió todas las luchas. Una vez de regreso al Colegio, continúa con el entrenamiento bajo la supervisión del instructor. Al día siguiente, aproximadamente 30 minutos de

iniciado el entrenamiento, se realiza una reunión de unos 40 minutos para reflexionar sobre el torneo pasado. Luego, se reinicia el entrenamiento y pasado aproximadamente una hora y media, el instructor le observa su forma de uchi-komi. Como no muestra una mejora, continúa el entrenamiento bajo la guía de un alumno de tercer año.

Como en ese momento, reinició los movimientos respondiendo mirando hacia otra dirección, el instructor detuvo el entrenamiento y al consultar sobre su estado, respondió “estoy bien”. Igualmente, se le quitó el judogui, se lo hidrató y se lo acostó sobre el tatami.

Inmediatamente, produjo convulsiones, quedó sin respiración y quedó en estado de paro cardíaco. El instructor y 3 de los alumnos le hicieron respiración boca a boca y masaje cardíaco hasta que llegó la ambulancia.

Una vez trasladado al hospital, se le continuó realizando los trabajos de recuperación con un bay-pass cardio-pulmonar, pero fallece por “hipertermia”.

④ Casos de insuficiencia cardíaca

Alumno de primer año de la Secundaria Inferior. Federado desde el momento del ingreso al Colegio a la Federación Nacional de Judo de Japón. Participando en un torneo, después de ganar dos luchas por hantei y mientras estaba esperando la tercera lucha, se desvanece y fallece por insuficiencia cardíaca.

Instructor de una federación regional, federado a Federación Nacional de Judo de Japón de 34 años de edad. Durante un entrenamiento conjunto organizado por la federación realiza randori con alumnos de la Secundaria Superior y competidores generales (4to. danes). Después del entrenamiento, muestra signos de fatiga, por tratarse de un entrenamiento intenso después de mucho tiempo. Posteriormente, durante un entrenamiento con alumnos de escuelas primarias se desvanece bruscamente. Recibe masaje cardíaco de un médico, es trasladado a un hospital, pero fallece por “insuficiencia cardíaca”.

4. Prevención de lesiones y accidentes

¡Prepararse antes que ocurran!

(1) Planificación del entrenamiento

Si se elabora un plan de entrenamiento de acuerdo a las condiciones de los competidores y se dirige el entrenamiento sobre la base de dicho plan, se pueden prevenir la mayoría de los accidentes. El instructor tiene dichas obligación y responsabilidad.



① Planificación con objetivos claros

¡Un instructor no puede llamarse como tal si planifica, ese mismo día, el entrenamiento del día!

Todo entrenamiento logra su resultado esperado y reduce los riesgos de accidentes, siempre que sea realizado de acuerdo a un plan en forma sistemática y progresiva.

Precisando los objetivos y consensuando los mismos entre el entrenador y el competidor, recién se logra realizar un entrenamiento de acorde a sus cualidades físicas y nivel técnico. La indicación del plan de entrenamiento le permite al competidor contar con una visión de su entrenamiento y junto al incremento de su propia iniciativa, se logra incrementar la seguridad.

② Necesidad de un plan de entrenamiento de mediano y largo plazo

La planificación del entrenamiento no debe ser solamente de corto plazo (1 semana a 1 mes), sino que debe ser planificado también a largo plazo con una visión de 1 a 3 años, teniendo en cuenta un proceso continuo, dividido en etapas. Si bien es muy importante el deseo de ganar el torneo más próximo, pero, el hecho de realizar un entrenamiento forzado solamente para dicho fin no solamente se incrementan los riesgos, sino también, puede afectar la vida deportiva posterior. Especialmente, en la enseñanza a estudiantes de los niveles secundarios inferior y superior que se encuentran en una etapa de formación y desarrollo, resulta muy importante una planificación a mediano y largo plazo.

Ejemplos de factores que deben ser estudiados en la elaboración de un plan

Habilidad, voluntad	Objetivos individuales y objetivos colectivos, nivel de habilidades, etc.
Actividades previstas	Estudios de las etapas de entrenamiento intenso, etapas de ajuste, período de competencias, etc.
Condiciones estacionales	Condiciones tales como humedad y temperatura.
Entorno de entrenamiento	Extensión del DOJO y cantidad de practicantes.
Condiciones externas	Entrenamientos conjuntos, articulación con otras instituciones, etc.

(2) Formas de realizar el entrenamiento

① Actitudes elementales

Se puede afirmar que el JUDO correcto es aquel en que uno no se lesiona ni provoca lesiones.

Ésta es la actitud elemental para encarar un entrenamiento del JUDO. Para que esta actitud sea asimilada a fondo, lo importante es la enseñanza cotidiana de cómo derribar a un rival cumpliendo las reglas y las buenas costumbres, en lugar de derribarlo de cualquier forma

② Entrenamiento escalonado de acuerdo a una secuencia

Un entrenamiento por etapas, respetando una determinada secuencia, no solamente contribuye a la asimilación más eficaz de las técnicas, sino también, resulta importante desde el punto de vista de la prevención de lesiones y accidentes.

Este principio debe basarse a la progresividad, o sea desde la base a la aplicación, o desde lo fácil y sencillo hacia lo difícil y complejo.

En la enseñanza de un JUDO que se centra en las técnicas para dominar un rival, este principio no puede ser obviado desde el punto de vista de la seguridad.

Principios para avanzar en el entrenamiento

fácil → difícil, bajo → alto, lento → rápido,
flojo → intenso
fijo → movimiento, individual → acompañado

(3) Consideraciones necesarias para el entrenamiento

① Revisión previa

Debe ser una regla básica que el instructor en persona realizar antes del entrenamiento una revisión o inspección sobre la seguridad, tales como la observación sobre la salud de los practicantes como el estado del DOJO. En el caso de niveles superiores al Secundario Inferior, si se deja preparado una libreta de observación de salud y un cuadro de control sobre la seguridad y se instruye a los practicantes, podrán ser los propios practicantes los que efectúen el control. Es importante que, a través de este tipo de actividades, se vaya formando la conciencia de que cada uno debe cuidar su propia seguridad.

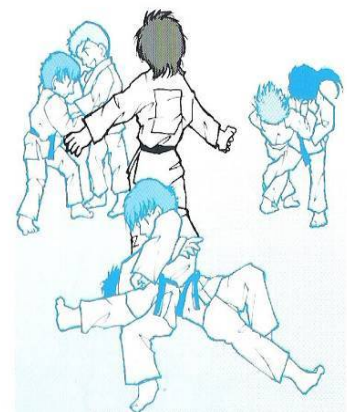
② Establecimiento de un tiempo de reposo



Es importante que el verdadero entrenamiento comienza cuando uno está cansado, lo que resulta peligroso si no se contempla la resistencia y el nivel de fatiga del practicante. Debido a que al acumularse la fatiga, una persona pierde concentración, no solamente pierde la capacidad de controlar sus movimientos sino también de quienes lo rodean. Resultan indispensables el descanso y una hidratación adecuada.

③ Preveniones de accidentes de contacto

En JUDO, la transición desde el tachi-waza al ne-waza es una habilidad muy importante. Sin embargo, para practicar en forma simultánea el tachi-waza y el ne-waza, se requiere un suficiente espacio. Para evitar riesgos por contacto con otras parejas, una de las formas de entrenamiento es el sistema de circuitos divididos en grupos, dejando parado algún practicante entre los grupos para la defensa de los mismos.



Ejemplo de un entrenamiento en circuito por grupos

Lugar	Tipo de entrenamiento
Dojo	Randori, yakusoku-rensu
Pasillo 1	Uchikomi fijo y en movimiento
Pasillo 2	Entrenamiento de potencia
Escaleras	Entrenamiento de resistencia

Nota: Se efectúa la rotación dividiendo por tiempos los tipos de entrenamiento.

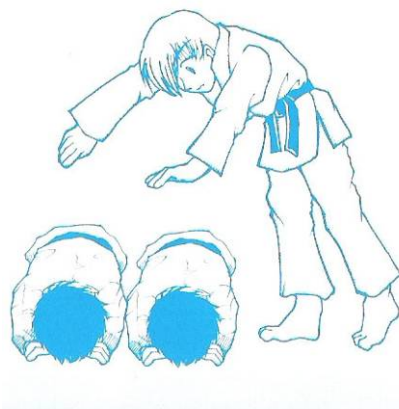
④ Consideraciones para los principiantes

Cualquier trabajo que para el experimentado pueda resultar sencillo, para un principiante puede resultar complicado y estresante a nivel físico y mental. Las lesiones y accidentes suelen ocurrir cuando los principiantes tratan de seguir el ritmo de trabajo de los demás o cuando los experimentados no toman las suficientes consideraciones al trabajar con un principiante.

En las actividades extra-curriculares de los colegios, se dan muchas oportunidades en las que durante el entrenamiento se mezclen principiantes y experimentados y se entrenen entre compañeros de distintos niveles técnicos. En estos casos, resulta necesario prestar atención a los movimientos de los principiantes, realizar una instrucción personalizada y de ser necesario, efectuar las advertencias deteniendo el entrenamiento.

(4) Ejemplos de instrucción con consideraciones sobre seguridad

① Ukemis según los niveles



Los ukemis son la base para la prevención de accidentes, por lo que resulta fundamental dominar los movimientos correctos, mediante la práctica diaria de repetición.

Junto al avance, se incrementan las probabilidades de recibir un ataque fuerte y veloz o una combinación inesperada. Por lo tanto, aún los más graduados deben ejercitar los ukemis de acuerdo a su nivel técnico. Lo que significa que la práctica de

los ukemis no es algo privativa de los principiantes.

Ejemplo de prácticas de ukemis según los niveles

Nivel 1	Pueden realizar los ukemis en forma individual.
Nivel 2	Pueden realizar los ukemis en forma individual, recibiendo alguna presión de un compañero.
Nivel 3	Pueden realizar los ukemis al ser proyectado por un compañero (por ejemplo, sobre una colchoneta)
Nivel 4	Pueden realizar los ukemis al ser proyectado por un compañero (sin utilizar ningún amortiguante)
Nivel 5	Pueden realizar los ukemis al ser proyectado con una combinación (renraku-henka-waza)
Nivel 6	Pueden realizar los ukemis al recibir un kaeishi-waza

② Uchikomi para asimilar correctamente las técnicas

El uchi-komi se realiza para el dominio corre cuenta que las principales causas de las lesi son la aplicación forzada de alguna técnic anti-natural, se podría afirmar que la import desde el punto de vista de una enseñanza se una simple repetición de las técnicas, ya q esperados cuando se realiza cada repeticiór tai-sabaki correctos. Asimismo, si se realiza solamente de la solapa y dejando suelta la m sólo impide el correcto entrenamiento del to incorrecta de entrenamiento para el uke que también puede resultar inútil para prevenir los riesgos.

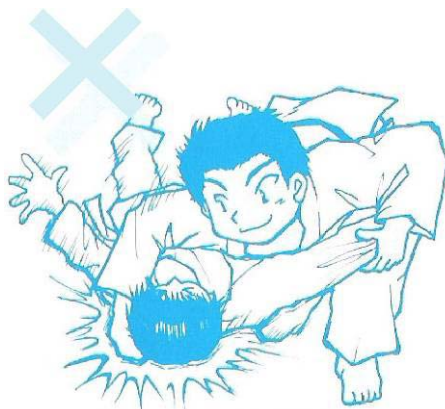


③ YAKUSOKU RENSHU para asimilar las formas de ataque y defensa

El Yakusoku-renshu es un método de práctica que se realiza bajo un patrón de ataque y defensa, utilizando las técnicas asimiladas con el uchi-komi. Si se avanza en el entrenamiento directamente al randori sin pasar con esta práctica, uno no puede comprender bien las correctas respuestas a los ataques y tiende a defenderse estirando los brazos o doblando la cadera. Como resultado de ello, se induce a la aplicación forzada de una técnica por parte del rival desde una posición anti-natural que resulta siendo la causa de un accidente.

El Yakusoku-renshu puede ser realizado bajo diversos patrones, de acuerdo al nivel técnico de los practicantes y se trata de un método de práctica que no puede ser obviado para que pueda realizarse un randori en forma segura.

④ Randori de acuerdo al compañero



El randori es una práctica real donde se realizan simultáneamente movimientos de ataque y defensa y es la práctica central en el JUDO. Por ello, se le dedica el mayor tiempo a esta práctica y es donde ocurren la mayoría de los casos de lesiones y accidentes.

Por consiguiente, lo importante desde el punto de vista de evitar lesiones y accidentes es tratar de realizar las prácticas de randori de

acuerdo al objetivo y al compañero.

Ejemplo de 3 modalidades de randori, de acuerdo al compañero

- ✓ Caso de un compañero de mayor nivel técnico
Pensando que lo lógico es que lo derriben, debe luchar sin estirar los brazos ni doblar la cadera, atacar constantemente sin realizar movimientos forzados y asimilar el kuzushi, el taisabaki, la forma de aplicar las técnicas y los ukemis, siendo derribado por el compañero.
- ✓ Caso de un compañero de un mismo nivel
Sin pensar demasiado en el ganador, se debe practicar aplicando a fondo la mejor técnica de ataque y defensa.
- ✓ Caso de un compañero de menor nivel
Contemplando el nivel técnico del compañero, se debe estimularlo facilitándole la aplicación de las técnicas y dejándose caer.
A su vez, uno debe tratar de aprovechar la práctica para perfeccionar la aplicación de sus técnicas con un correcto kuzushi y taisabaki

(5) Control de la salud y acondicionamiento

① Auto-control de la salud (competidores y tutores)

Para elevar la capacidad competitiva, previniendo las lesiones y los accidentes, resulta indispensable que el propio competidor realice su control de su salud a través de exámenes o chequeos médicos periódicos.

Tanto en el entrenamiento como en las competencias, el físico es sometido a una importante carga. Por ejemplo, hay casos en que el corazón trabaje normalmente en reposo, pero que muestre alguna anormalidad durante el trabajo físico. Ante cualquier duda o incertidumbre, se debe consultar al médico sin vacilar. También es necesario que el instructor tenga conocimiento del estado de salud de los competidores, como por ejemplo si tiene alguna enfermedad crónica y cómo se está tratando. Especialmente en los casos de practicantes del nivel primario o niveles inferiores, resulta importante contar con la colaboración de los tutores, por ejemplo mediante el uso de alguna libreta de comunicaciones.

Ejemplos de chequeos médicos

✓ Casos de competidores comunes

Chequeos médicos periódicos, exámenes médicos completos, examen de enfermedades relacionados con el estilo de vida (síndrome metabólico, etc.).

✓ Casos de competidores que buscan elevar su rendimiento

Controles de medicina interna (examen de anemia, ecocardiograma, etc.), controles kinesiológicos (exámenes de barrido de las articulaciones, etc.), controles ginecológicos.



Ejemplos de ítems de control en los exámenes de salud

Estado general

- Muestra estado de fatiga
- Tiene fiebre
- No tiene apetito o siente náuseas
- Pierde el conocimiento
- Tiene mareos
- Tiene calambres

Estado clínico

- Siente dolores de cabeza
- Siente dolores de pecho
- Siente dolores de abdomen

Aspecto

- Está pálido
- Se le notan las venas resaltadas
- Tiene los párpados hinchados
- Tiene los ojos colorados
- Los labios no tienen buen color

Respiración

- Tiene una respiración agitada
- Suspira mucho
- Tiene mucha tos
- Respira con cierta dificultad
- Respira moviendo los hombros hacia arriba y abajo

(Fuente: Seguridad en las Escuelas N° 96)

② Acondicionamiento

Acondicionamiento significa preparar todos los factores para obtener el máximo rendimiento deportivo, incluyendo los controles de salud de rutina. La base para ello se encuentra en el cumplimiento de un estilo de vida disciplinado y mantener una nutrición balanceada. Especialmente, cualquier desorden alimenticio produce un desbalance en la proporción de los nutrientes y puede dar origen a un malestar físico o alteraciones en la recuperación de la fatiga.

Además, un control muy forzado del peso genera también un gran stress tanto físico como mental. Por ello, es importante realizar un control del peso en forma programada, teniendo en cuenta la magnitud del trabajo físico y la ingesta de caloría. La reducción brusca de peso no sólo trae aparejado directamente una reducción de la capacidad deportiva por la disminución de la masa muscular, sino también, presenta el riesgo de desencadenar en una alteración en la condición física.

Por ello, resulta importante llevar un registro periódico no solamente de los factores físicos, sino también de los factores psicológicos y condiciones técnicas y que éstos sean compartidos y controlados en forma común entre el competidor y su instructor. Un registro periódico resulta útil para realizar comparaciones sobre la evolución de la condición deportiva.

Dentro de los competidores, se encuentran aquellos que no se animan a informar sobre su mala condición física aunque sean conscientes de ello y otros que continúan con el entrenamiento por decisión propia. Para que el entrenamiento diario se pueda realizar en forma segura, resulta necesario evaluar y confirmar la condición física en forma regular y que el competidor y el instructor lleven a cabo en forma conjunta el control de la salud.

Ejemplo de un cuadro de control de la condición física

Registrado por:

Fecha:

Temperatura corporal al levantarse	°C		
Pulso al levantarse	/min.		
Peso al levantarse	kg		
Tiempo de sueño	horas		
Apetito	tiene	normal	no tiene

Va de cuerpo	bien	normal	mal
Estado físico	bien	normal	mal
Estado psicológico	bien	normal	mal
Condición técnica	bien	normal	mal
Condición general	bien	normal	mal

③ Fitness Training

Calentamiento (*warming-up*) y enfriamiento (*cooling-down*)

Debido a que el calentamiento cumple una función de gran importancia para la prevención de lesiones y accidentes, debe ser efectuado sin falta. Mediante el calentamiento se mejora la circulación sanguínea de todo el cuerpo, se eleva la temperatura corporal e intensifica la irrigación hacia los músculos y ligamentos. A su vez, al elevar la armonía entre los nervios y los músculos, prepara al cuerpo para reacciones instantáneas que permiten evitar lesiones.

Asimismo, aún en el aspecto psicológico, eleva la concentración hacia el entrenamiento a iniciar y tiene también el efecto de prevención de accidentes.

Teniendo en cuenta estos aspectos, en el trabajo de calentamiento resulta conveniente incorporar programas para elevar levemente el ritmo de la respiración, además de los ejercicios de preparación, elongación, etc.

Hay una tendencia de no prestar tanta atención al enfriamiento como en el caso del calentamiento. Sin embargo, un enfriamiento insuficiente induce hacia una situación propensa a lesiones y accidentes, ya que acumula una fatiga crónica. Las fibras que se han contraído durante el entrenamiento deben ser lentamente estirados hasta dejarlos en el estado previo a la iniciación del entrenamiento.

Un enfriamiento adecuado permite reducir la concentración del ácido láctico producido durante el entrenamiento e incentiva la recuperación de la fatiga. Resultan adecuados los ejercicios de estiramientos estáticos que estiran los músculos suavemente.

Elongación de la zona del cuello

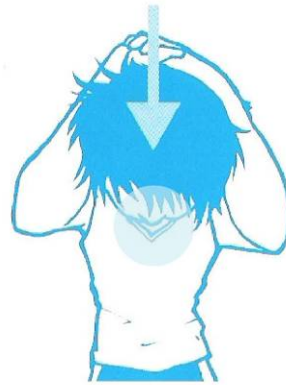
A. Zona lateral posterior

Cuando se estiran los músculos del lado izquierdo del cuello, se dobla el cuello hacia la derecha tirando el brazo izquierdo con la mano derecha.



C. Zona posterior

Se dobla hacia adelante el cuello, entrelazando los dedos de las manos en la nuca. Se debe verificar que los músculos posteriores del cuello estén suficientemente estirados.



B. Zona lateral

Desde la posición inicial con el cuello volcado hacia uno de los lados, se estiran los músculos laterales del cuello, aplicando presión con la mano.



D. Zona anterior

Se empuja hacia atrás el mentón con ambas manos. Se debe estirar los músculos anteriores del cuello, empujando en distintos ángulos.



Cuando se realizan las distintas elongaciones, se debe proceder verificando que se estén estirando suficientemente los músculos, sin detener la respiración.

El primer estiramiento se debe efectuar entre 5 y 10 segundos y los siguientes entre 10 y 20 segundos.

Entrenamiento de la zona del cuello

Muchos competidores alcanzan buenos resultados incorporando el entrenamiento con aparatos de sobrecarga. Por otro lado, como causas de accidentes y lesiones se observan la insuficiente fuerza física del competidor, en especial la falta de fuerza en los músculos del cuello.

Si bien se tiende a creer que el fortalecimiento de los músculos del cuello no se conecta directamente con una mejora en el rendimiento deportivo, pero, cumple un rol muy importante en la estabilización del eje corporal. Sino también, el fortalecimiento de los músculos del cuello es un aspecto indispensable desde el punto de vista de la seguridad para prevenir accidentes y lesiones.

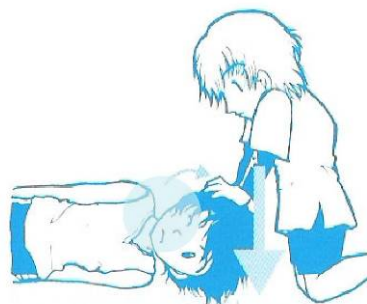
A. Zona posterior



El compañero que aplica la carga debe prestar atención de que el cuello del ejecutor no doble demasiado hacia adelante. Por su parte, el ejecutor, debe tratar de hacer fuerza tanto al elevar como al bajar el cuello.

B. Zona lateral

El compañero que aplica la carga empuja hacia abajo la parte lateral de la cabeza del ejecutor. Debe tratar de aplicar la fuerza en forma pareja extendiendo los codos.



C. Zona anterior



El compañero que aplica la carga presiona la frente del ejecutor con ambas manos desde atrás. Debido a que los músculos anteriores del cuello son especialmente débiles, se debe prestar atención de no aplicar la fuerza en exceso.

Dado que los distintos ejercicios se realizan con un compañero, nunca se debe tomar en broma un ejercicio. Además, quien aplica la carga debe prestar mucha atención para que la misma no resulte excesiva.

Al principio se debe realizar una serie de 20 repeticiones y una vez que se vaya acostumbrando, se debe ir incrementando la cantidad de series.

Es importante continuar con paciencia este ejercicio por varios meses.

En caso de realizar los ejercicios en forma individual, se puede optar por un método que utiliza una toalla como se muestra en la figura.



④ Entrenamiento mental

Dentro de una de las causas de las lesiones y accidentes, se puede mencionar el estado mental o psicológico del competidor. Aunque un competidor se encuentre son un excelente estado físico, si se encuentra psicológicamente inestable, no podrá rendir al máximo de su capacidad. Sea cual fuere la situación, para poder rendir al máximo, un competidor no debe desconcentrarse o excitarse por su estado de ánimo. La inestabilidad en el estado psicológico puede llegar a causar lesiones o accidentes.

Resulta importante señalarle objetivamente al competidor las situaciones en las que se desconcentra o se excita y enseñar a controlarse. Para ello, existen los métodos de relajación y aliento psicológico (*psyching up*).

La relajación consiste en producir un cambio mental, desconectándose de las situaciones previas a la competencia o el entrenamiento. Si un competidor está pensando en distintas cosas como por ejemplo el reto del profesor o las relaciones con otras personas desde el momento del calentamiento, no puede concentrarse en la competencia o el entrenamiento que está por iniciar. Allí, se necesita crear un estado de mente en blanco, desconectándose de los diversos factores que lo preocupan.

El aliento psicológico (*psyching up*) permite elevar la concentración, el entusiasmo

y una mentalidad positiva frente a la competencia o el entrenamiento. Debido a que esto se efectúa para elevar el espíritu en forma simultánea al trabajo físico para elevar las pulsaciones, se lo podría denominar también como “calentamiento psicológico”.

O sea, se trata de preparar una condición física y mental para querer empezar rápido la competencia o el entrenamiento o desplegar al máximo su potencial.

Cuando en un torneo por equipos, los integrantes forman un círculo y se dan ánimo entre sí, es un ejemplo de aliento psicológico.

Incorporando en el entrenamiento diario estos conceptos de relajación y aliento psicológico, se eleva también las probabilidades de reducir las lesiones y los accidentes.

(6) Inspección sobre la seguridad de la infraestructura, las instalaciones, la indumentaria y el entorno

Aún contando con planes y métodos de entrenamiento adecuados, si existe algún problema en la infraestructura o las instalaciones, o sea en el entorno del entrenamiento, no se pueden eliminar los riesgos de lesiones y accidentes. Sin embargo, éstos pueden ser eliminados y reducidos mediante las inspecciones previas y posteriores al entrenamiento.

① Inspección sobre la seguridad del DOJO

- ❖ El piso del DOJO debe contar con algún tipo dispositivo de amortiguación, tales como de elásticos y un tatami con elasticidad, sin un piso aplastado o vencido, eleva indefectiblemente la seguridad. Sin embargo, aún en los DOJOs precarios, esta situación puede ser resuelta parcialmente colocando debajo de los tatamis una colchoneta amortiguadora de impactos. Asimismo, para las prácticas de uchi-komi, si se toman algunos recaudos para amortiguar los impactos como, por ejemplo, disponiendo de colchonetas para uchi-komi, se podría contribuir a evitar aún más los riesgos.
- ❖ Las columnas, estructuras metálicas y los ángulos de las paredes sin protección deberán estar protegidos por algún tipo de colchoneta de protección. En el caso que el DOJO tenga un espacio reducido, puede resultar una solución la colocación de tatamis rojos para indicar una franja

de protección.

- ❖ En los resquicios que se forman por el desplazamiento de los tatamis, se deben colocar algún amortiguante o dispositivos anti-deslizamiento.
- ❖ El tatami, si se deja sin limpiar la transpiración y los restos de sangre tiende a convertirse en un caldo de cultivo de microorganismos. A fin de evitar enfermedades infecto-contagiosas, se debe convertir en una rutina la limpieza con énfasis en una minuciosa desinfección.
- ❖ El DOJO requiere de un clima y un ambiente propicio para la formación. Sin embargo, resulta usual observar en algún rincón del DOJO aparatos de entrenamiento y judoguis dejados en forma desordenada. El orden y la limpieza debe ser el primer paso para la gestión de la seguridad.
- ❖ Para acondicionar la infraestructura y las instalaciones, en muchos casos, resulta necesaria la asignación de un presupuesto. A pesar de ello, no se pueden dejar sin resolver los factores de riesgo. En aquellos casos en que la solución inmediata resulta difícil, se deben tomar recaudos tales como, dejar de guardia uno de los practicantes en aquellos lugares riesgosos o aprovechar a las personas que vienen a observar el entrenamiento para fijar los tatamis.

② Verificación de la indumentaria

- ❖ El judogi es un elemento que tiene una relación directa con la destreza técnica. Por consiguiente, resulta necesario que el propio competidor convierta la inspección del mismo en una rutina, revisando que se encuentre de acuerdo al reglamento, por ejemplo, que no tenga ninguna costura rota ni la tela desgarrada, que la identificación para la competencia no se encuentre suelta y que se encuentre limpia.
- ❖ Se suele observar a las competidoras mujeres con la banda elástica sujetadora del cabello enrollado en el brazo o en el obi. Es necesario prestarle atención, junto con los distintos tipos de sujetadores y vendajes. Además, el control de las uñas de los pies y manos es un recaudo indispensable para prevenir lesiones propias y ajenas.



¡Una indumentaria de acorde al reglamento!

③ Consideraciones sobre el ambiente natural y las relaciones humanas

- ❖ En un DOJO con mala ventilación, en épocas de temperatura y humedad elevadas, se eleva el riesgo de una hipertermia. Además de establecer los horarios de entrenamiento y tener en cuenta el contenido del mismo, resulta necesario prestar atención en la ventilación y en la aireación del DOJO.
- ❖ El entrenamiento en épocas de frío y calor es un método de entrenamiento tradicional en las artes marciales. Para el fortalecimiento mental resulta significativo el entrenamiento durante las mañanas frías o las tardes calurosas.

Sin embargo, si esta práctica valiosa induce accidentes o lesiones o provoca una alteración en la condición física, resulta contraproducente. El entrenamiento bajo un clima frío o caluroso, incrementa, por sí mismo, la carga física y mental al competidor. Por ello, en épocas de frío resulta necesario efectuar un calentamiento mucho más cuidado que lo normal y en épocas de calor no debe obviar las pausas de descanso y una hidratación adecuadas.

- ❖ El JUDO es una competencia de lucha cuerpo a cuerpo, Se debe evitar que una discordia en la relación personal entre competidores llegue al ámbito del DOJO e induzca a maltratos o prácticas duras que deriven en lesiones o accidentes irreversibles. Teniendo en cuenta que debería estar fuera de toda discusión que un instructor se vea involucrado en algún caso de castigo corporal o acoso sexual, es un importante rol del

mismo vigilar con cuidado que no ocurran tales situaciones dentro del DOJO.

5. Medidas a tomar en caso de lesiones y accidentes



Ante todo, lo importante es no perder la calma

(1) Medidas de emergencia

Observaciones generales

- Mantener la calma y la frialdad.
- Alejar a personas ajenas y una sola persona debe tomar el liderazgo.
- Se debe registrar la situación y conservar las pruebas.
- Realizar las atenciones de emergencia hasta recibir el diagnóstico médico y trasladarlo rápidamente a una institución médica.

① Traumatismos en la cabeza

- Cuando alguien recibió un golpe en la cabeza o existe la posibilidad que haya recibido un golpe en la cabeza, se debe dejar lo quieto en su lugar, sin tratar de levantarlo. Ello se debe a que puede también tener alguna lesión en el cuello, o bien, puede correr el riesgo de sufrir alguna otra lesión cayéndose por un estado de inestabilidad.
- Se debe verificar si está consciente o no. Para ello, no se lo debe sacudir, sino, golpearle suavemente los hombros y hablarle. Si no abre los ojos, se debe considerar que puede tener una alteración de la conciencia seria con posibilidad de alguna hemorragia interna en el cráneo y se debe pedir de inmediato la ambulancia y trasladarlo a una institución médica.

Métodos de verificación del estado de conciencia

(Escala de coma de Japón)

A. Recobra la conciencia sin ningún estímulo

- ✓ Se encuentra consciente, pero no reconoce algunas cosas
- ✓ No tiene idea del tiempo, el lugar y las personas (alteración de la orientación)
- ✓ No puede decir su nombre ni fecha de nacimiento

B. Recobra la conciencia al estimularlo, pero la pierde al interrumpir el estímulo

- ✓ Con un llamado común, abre los ojos. Hace los movimientos coordinados (por ejemplo, abrir y cerrar las manos), puede

hablar, pero, comete muchos errores.

- ✓ Abre los ojos al escuchar una voz alta o al ser sacudido.
- ✓ Responde a órdenes sencillas (por ejemplo, abrir y cerrar las manos).
- ✓ Abre los ojos con dificultad al recibir algún estímulo de dolor o ante una reiteración de llamados.

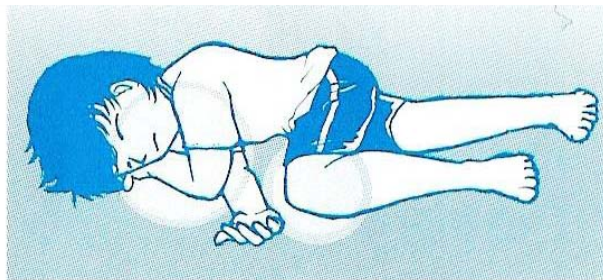
C. No recobra la conciencia aunque se lo estimule

- ✓ Ante un estímulo de dolor, realiza movimientos tratando de espantar el estímulo.
- ✓ Ante un estímulo de dolor, mueve un poco las manos y las piernas y realiza gestos de dolor.
- ✓ No responde a estímulos de dolor.

Si se comprueba un paro respiratorio o un paro cardíaco al verificar la respiración o las pulsaciones, se debe aplicar la reanimación cardio-pulmonar.

Si no presenta problemas respiratorios ni circulatorios, se debe dejar en posición de coma, debido a que puede llegar a vomitar.

- Se adelanta el mentón, se dobla el codo del brazo del lado de arriba, se coloca la mano debajo de la cara y se deja en posición lateral.
- Para evitar que se dé vuelta hacia atrás, se dobla la rodilla de la pierna del lado de arriba.



Aunque se encuentre consciente, puede tener amnesia o alteración de la orientación que no le permite reconocer el tiempo o el lugar, se debe realizarle preguntas, tales como su nombre o la fecha.

Si no puede responder correctamente, resulta necesaria la consulta a un médico, ya que puede tener alguna alteración de la conciencia.

Aunque se trate de una leve alteración de la conciencia, debido a que existe

la posibilidad de que tenga alguna lesión cerebral o que tenga una alteración más grave después de una recuperación temporal, según cómo se forme el hematoma, resulta necesaria la consulta al médico. No se debe dejar escapar una alteración grave, efectuando una determinación basada en conocimientos superficiales como “no pasa nada si tiene un chichón o una hemorragia”.

Aunque no tenga una alteración de la conciencia, si tiene alguna alteración motriz o hemorragias en el oído o nariz o hemorragia interna alrededor de los ojos, se debe consultar al médico debido a que puede tener una lesión como una fractura en la base del cráneo.

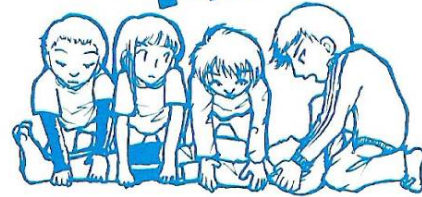
La llamada conmoción cerebral puede que no produzca ninguna alteración de la conciencia. Sin embargo, se requiere un suficiente cuidado, tales como la consulta al médico antes del retorno al entrenamiento.

② Lesiones en el cuello

En el JUDO, al sufrir un fuerte golpe en la cabeza, la zona más propensa a las lesiones que la cabeza es la zona del cuello. Asimismo, al aplicar uchi-mata o seoi-nage lanzándose con la cabeza hacia adelante, se corre el riesgo de sufrir una lesión en la columna vertebral junto con alguna fractura o luxación en las vértebras cervicales.

Procedimiento en el caso de traslado en camilla

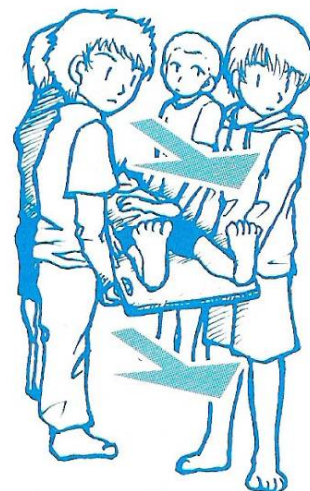
1.2. y...



Se deben coordinar los movimientos para que sean simultáneos, dando una voz de mando, para evitar que el cuello o el cuerpo no sufra ninguna torsión.



Se debe trasladar con suavidad con los pies hacia adelante.



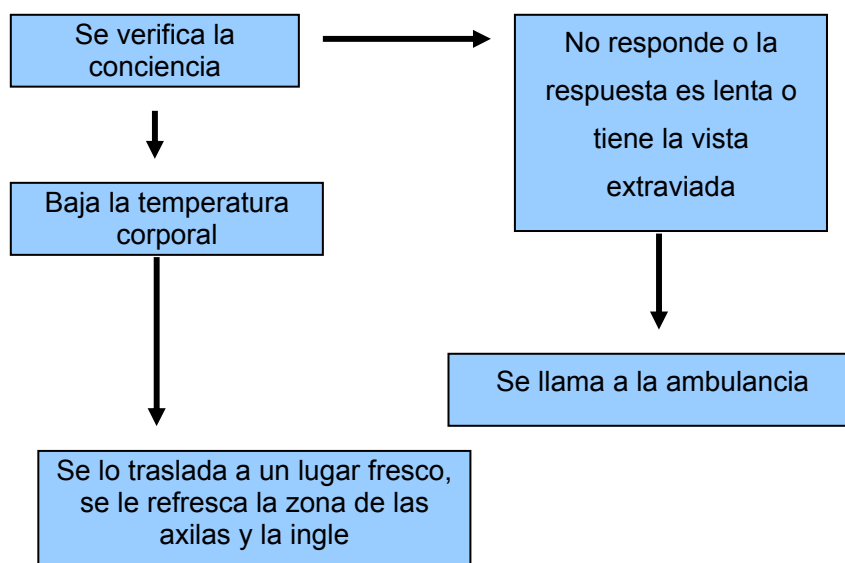
Cuando se presume una lesión en la zona del cuello, ante todo, se debe realizar la comprobación del estado de la conciencia, conjuntamente con una revisión si presenta alguna lesión en la cabeza. Se debe ponerlo acostado boca arriba con mucho cuidado, tratando de no levantarlo (sentarlo) de ninguna manera. Si un compañero trata de levantarlo abrazándolo bruscamente y provoca un movimiento en el cuello, se corre el riesgo de agravar aún más la lesión. Debido a que puede sufrir una parálisis, se debe verificar los movimientos de los miembros abriendo y cerrando las manos, estirando y cerrando los codos, moviendo las rodillas y las articulaciones de las piernas. También, se debe verificar la existencia de parestesia o alguna sensación anormal. En caso de presentar una parálisis, se debe llamar de inmediato a la ambulancia, ya que puede producirse alguna alteración en la respiración o en la circulación.

Aunque no presente parálisis ni ninguna neuropatía, puede que tenga una fractura o luxación en las cervicales. Aunque los síntomas sean leves, no se debe considerarlo con ligereza de que se trata de un simple esguince de las cervicales. Si existe alguna duda sobre la existencia de alguna lesión en el cuello porque siente un mínimo de dolor o parestesia, debe ser revisado, sin falta, por el médico.

En aquellos casos que resulta indispensable su traslado, el principio fundamental es que no sufra ninguna carga en el cuello. Se debe proceder con más de 3 personas, utilizando una tabla o un tatami y es muy importante que una de las personas preste un especial cuidado que no mueva la cabeza, reteniendo la zona del cuello. Se deben realizar los movimientos coordinando la respiración entre la persona que retiene el cuello y las otras que mueven el cuerpo, de modo tal que la zona del cuello no sufra ninguna torsión.

③ Hipertermia

Respuesta en el caso en que se desvanezca en un día caluroso.



La hipertermia se clasifica de la siguiente forma según su gravedad y se requieren las medidas y los tratamientos apropiados de acuerdo del estado de la enfermedad.

Medidas y tratamiento según el tipo de hipertermia.

Estado	Medidas y tratamiento
<u>Síncopa de calor:</u> baja la presión sanguínea por expansión de los vasos sanguíneos superficiales y se producen mareos y desmayos por falta de irrigación en el cerebro. La cara se empalidece y bajan las pulsaciones.	Se debe trasladarlo a un lugar fresco, recostarlo aflojándole la ropa y suministrarle agua. Elevando los pies, se le realiza masajes en los miembros desde sus extremos hacia el centro.
<u>Agotamiento por calor:</u> presenta síntomas de deshidratación y produce sensaciones de agotamiento y letargo, mareo y vómito	
<u>Calambre por calor:</u> al suministrar solamente agua después de haber transpirado en gran cantidad, baja la	Se le debe suministrar agua con un contenido de aprox. 0,2% de sal.

concentración de sales en la corriente sanguínea y se producen calambres con dolores musculares en los miembros y en los músculos abdominales.	
<u>Insolación:</u> El incremento de la temperatura corporal se produce una anomalía en el sistema de regulación de la temperatura corporal y se producen alteraciones en la conciencia. Se produce una situación de tensión con riesgo de muerte y de hecho la tasa de mortalidad es elevada.	Se le enfría el cuerpo arrojándole agua o aplicando bolsas de hielo y se lo debe trasladar lo más pronto posible a un hospital que cuente con una sala de terapia intensiva.

La sangre está constituida por los glóbulos y una solución salina al 0,9% y al transpirar, se pierden agua y sales. Debido a que al perder aprox. el 3% del peso corporal en agua, disminuye la capacidad motriz y la capacidad reguladora de la temperatura corporal, se debe tomar una solución salina al 0,2% o alguna bebida deportiva.

La actividad deportiva bajo condiciones de temperatura y humedad elevadas, se rige según la temperatura de globo de bulbo seco (Wet Bulb Globe Temperature: WBGT) que valora en forma general la temperatura, la humedad, la velocidad del viento y el calor irradiado, de la siguiente forma.

Guía deportiva para evitar la hipertermia

WBGT	Nivel de actividad deportiva
Más de 31°C	Como principio general se suspende la actividad deportiva
Hasta 28°C	Alerta severa (se suspenden los deportes intensos)
Hasta 25°C	Alerta (con alta frecuencia de descansos)
Hasta 21°C	Cuidado (con activa reposición de agua)
Menos de 21°C	Prácticamente seguro (con reposición de agua en forma apropiada)

Comité especial de medicina deportiva de la Confederación de Deportes de Japón

④ Insuficiencia cardíaca

En aquellos casos en los que se produzca una alteración en la conciencia o un paro cardíaco, se debe realizar la reanimación cardio-pulmonar.

Debido a que la tasa de supervivencia aumenta cuanto más temprano se haga nos trabajos de reanimación, se debe juntar a los compañeros para que uno llame a la ambulancia y los otros alternen en los trabajos de reanimación hasta que llegue el médico y la ambulancia.

En caso de haber una alteración en la conciencia, se debe verificar si está respirando.

Si no estuviera respirando, se debe asegurar las vías respiratorias y realizar respiración artificial y si no tiene pulso, se debe realizar al mismo tiempo masaje cardíaco.

Secuencia de la reanimación cardio-pulmonar

1. Asegurar las vías respiratorias

- ① Se colocan la frente hacia atrás y el mentón hacia adelante



- ② Cuando haya alguna sospecha de una lesión en las vértebras cervicales, se debe elevar con ambas manos la base del mentón, tratando de no mover el cuello



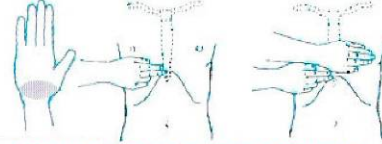
2. Respiración artificial

Se vuelve hacia atrás la cabeza empujando la frente, se efectúa de 12 a 15 respiraciones de aprox. 2 segundos por minuto, tapando la nariz y vigilando los movimientos del pecho.



3. Masaje cardíaco

Se palpan las costillas con 2 dedos, se los desliza hasta la zona hundida del centro del pecho y en forma paralela se coloca el talón de la otra mano.



zona de la mano que se apoya en el esternón



- ① Se superponen ambas manos y se presiona con una velocidad de 100 veces por minutos, de modo que se hunda de 3 a 3,5 cm.
- ② Se debe presionar sin doblar los codos, aplicando la presión con el peso del cuerpo en forma perpendicular.
- ③ Se debe proceder sobre un piso duro o colocando una tabla debajo de la espalda.

4. Combinación de respiración artificial y masaje cardíaco

Se repiten las maniobras ① y ② hasta que llegue la ambulancia.

- ① Masaje cardíaco: se presiona 15 veces a una velocidad de 100 veces por minuto.



- ② Respiración artificial: se respira 2 veces con una duración de 2 segundos cada uno.

Cuando no tenga pulso, si hubiera un desfibrador externo automático (AED), se obvian las maniobras anteriores y se normaliza el pulso accionando el desfibrilador. Dado que el desfibrilador puede ser operado aunque no sea un médico, se recomienda su disposición en los DOJOs y en los lugares de torneos.

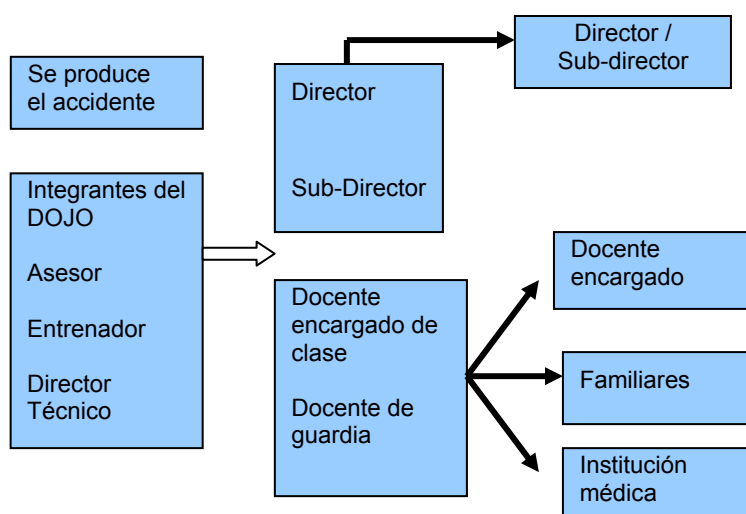
Sistema de comunicación en caso de emergencia

En el caso que eventualmente se produzca una lesión o un accidente, es necesario tanto tomar las medidas de primeros auxilios como notificar o avisar a las organizaciones y personas relacionadas, cuanto antes. El atraso en la notificación o aviso puede provocar el agravamiento de la situación o la magnificación de los daños y puede ser causa de problemas en los trámites posteriores.

① Preparación de un sistema de comunicación y puesta en conocimiento

En los casos de emergencia, se deben tomar distintas medidas en forma simultánea y paralela. Por ello, resulta necesario tener a la vista el esquema de comunicaciones y que los integrantes del DOJO estén al tanto de los métodos y la secuencia. Debido a que las acciones individuales tienen un límite, resulta muy importante dejar establecido con precisión las funciones de cada uno y un sistema de cooperación y realizar prácticas con simulacros, de modo que se puedan tomar las medidas en forma orgánica en los casos de emergencia.

Ejemplo de un sistema de comunicación en una actividad extra-curricular en un Colegio Secundario Superior o Club Deportivo



- ✓ Al producirse un accidente se debe dar aviso a las autoridades y a los docentes encargados.
- ✓ Además de realizar los primeros auxilios, según la situación, se debe pedir la ambulancia y trasladar al accidentado a una institución médica.
- ✓ Se debe avisar a los familiares.
- ✓ Confirmar los hechos y realizar los registros según sucedieron los hechos.

Hospital de Emergencia	Nro. de Teléfono
Hospital XXXX	4212-2323
Hospital XXXX	XXXX-XXXX
Hospital XXXX	XXXX-XXXXX

Servicios Ciudad de Buenos Aires (llamadas gratuitas)	
Servicio de Ambulancias GCBA (SAME)	107
Orientación sobre los servicios de Salud	0800 333 7258

Nota: cada institución o Dojo debe contar con información sobre los centros de asistencia a emergencias de la zona y datos sobre los judokas y sus datos de salud básicos (alergias, medicina prepaga, datos de contacto con familiares, etc.)

② Notificación y aviso dentro de la institución

Quien descubra primero un accidente, debe tomar las medidas de primeros auxilios determinando la gravedad de la situación y al mismo tiempo dar aviso a las autoridades y a las personas relacionadas y obtener la colaboración de los mismos.

Contenido de lo que se debe notificar o avisar

- ✓ Lugar donde ocurrió el hecho (por ejemplo, el DOJO)
- ✓ Situación en que ocurrió el hecho (qué le pasó a quien)
- ✓ Estado del afectado (si está conciente, tiene hemorragias o traumatismos, etc.)

③ Comunicación a la institución médica (llamado de la ambulancia)

La subestimación de la situación puede dar lugar a que se pase por alto un accidente grave o complicar los trámites posteriores. Se debe, dentro de lo posible, que el afectado reciba atención médica y especialmente, cuando prevea algún riesgo de vida, se debe pedir una ambulancia, sin dudarlo. Con relación a la institución médica a donde sería trasladado, se debe contar con la información de cada practicante sobre su seguro médico y también en caso de haber algún requerimiento especial de la familia, se debe atender a dichos requerimientos, dentro de las posibilidades. (En tal caso, se debe tomar contacto previo con la institución médica)

Aspectos a tener en cuenta al pedir una ambulancia

- ✓ Ante todo, restablecer la calma y efectuar la llamada al Nro. de EMERGENCIA.
- ✓ Disponer un encargado que conduzca a la ambulancia dentro de la institución.
- ✓ ¿La persona que acompañe dentro de la ambulancia debe ser alguien que pueda explicar la situación
- ✓ ¿Es un incendio? ¿Es una emergencia? ➔ es una emergencia
- ✓ ¿La dirección? ➔ Calle XXXX Nro. XXXX
- ✓ ¿Edad y sexo del paciente? ➔ Alumno de XX grado (masculino o femenino)
- ✓ ¿Qué le sucedió? ➔ Explicar qué le ocurrió, cuando y donde y en qué estado se encuentra

④ Aviso a la familia

Lo importante es comunicar con precisión los hechos, tomando las consideraciones para no provocar algún tipo de shock anímico y evitando suposiciones o comentarios. Asimismo, resulta importante dejar establecido un sistema que la información le llegue a la familia, aún cuando se encuentre ausente.

Contenido de lo que se debe avisar a la familia

- ✓ Situación en la que ocurrió el accidente y estado en que se encuentra
- ✓ Nombre de la institución médica, dirección y número de teléfono (tomar nota, si tiene algún requerimiento especial sobre la institución médica).
- ✓ Carnet del seguro médico, gasto médicos, objetos personales, etc.

(3) Comunicación y negociación con los actores externos

En casos de un accidente grave, se requiere la presentación de notificaciones e informes a los organismos superiores o de control de acuerdo a los reglamentos y formularios establecidos. Aún en dichos casos, resulta conveniente y útil para los trámites posteriores, realizar un primer aviso mediante un llamado telefónico y pedir una orientación sobre los pasos a seguir.

Los contactos con actores externos, tales como el caso de los representantes de la prensa, se debe designar un solo vocero que suministre aquella información que se pueda hacerse pública. Una postura cerrada que aliente el silencio puede provocar una mayor desconfianza y producir una mayor confusión en forma innecesaria.

Asimismo, cuando un accidente tenga que ver con la vida de una persona, puede actuar la policía tomando declaraciones. En dichos casos, cuando el interrogado es un menor de edad, se debe prestar el apoyo necesario de modo que pueda referirse a los hechos con tranquilidad.

(4) Registro y archivo de los hechos

Para poder realizar los arreglos posteriores en forma fluida y estudiar las medidas preventivas para evitar la reiteración de accidentes similares, resulta indispensable realizar un registro preciso sobre la situación en la que se produjo el accidente y las medidas adoptadas. A fin de evitar que posteriormente la información resulte insuficiente o poco precisa, también resulta necesario dejar preparado un formulario de registro, determinando previamente las informaciones a registrar, previendo cualquier eventualidad.

Se debe dejar registrado toda la información que pueda obtenerse indagando a las partes interesadas y los testigos directos. Las indagaciones deben ser hechas con cuidado, de modo de no incurrir a cualquier tipo de violación a los derechos humanos y la clave está en registrar los hechos en forma sencilla, concreta y objetiva.

Publicación versión original: abril, 2006

Publicación versión traducida y adaptada: marzo, 2008

Traducción: Juan Carlos Yamamoto - 4to. Dan

Diseño y adaptación: Maximiliano Ortner - 2do. Dan