



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Un total de 160 atletas diarios fueron atendidos por la Comisión de Salud en Juncos

UCR aplaude labor de estudiantes y voluntarios quienes brindaron una atención oportuna

22 ABR 2017 Salud



En el área de Terapia Física participó un equipo de casi 40 personas conformado por estudiantes de tercer, cuarto y quinto año, así como profesores que donaron en promedio 60 horas de trabajo. Anel Kenjekeeva

Los atletas que se desempeñaron en los campeonatos de los Juegos Universitarios Costarricenses (Juncos) sobresalieron por su esfuerzo, su disciplina y entrega. **Sin embargo,**

detrás de cada uno, hubo un aliado que se encargó de asegurar el bienestar y el logro de sus objetivos deportivos: la Comisión de Salud de la UCR.

Participar en una competencia implica importantes esfuerzos y las lesiones suelen aparecer como resultado de las exigencias físicas de cada deporte. Por esa razón, la Comisión de Salud, y previamente el Área de Deporte de Representación (ADR), realizaron planes de acción orientados a evitar lesiones en los estudiantes, promover su seguridad y brindar una atención de calidad.

En estas justas deportivas la Comisión, que tiene más de un año de estar en funcionamiento, contó con representantes de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), la Escuela de Enfermería, y Terapeutas Físicos de la Escuela de Tecnologías en Salud, así como el aporte voluntario de funcionarios de la Universidad.

En total la Comisión reunió 120 personas, lo que permitió montar una clínica en las Instalaciones Deportivas de la UCR con los recursos y medicamentos necesarios para dar atención a casi 60 personas diarias en las áreas de enfermería y medicina, y cerca de 100 personas en la sesión de terapia física.

La clínica proporcionó atención de forma continúa de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Además, se asignó a cada disciplina una brigada que ofreció valoraciones inmediatas y de gestión para traslado hospitalario en caso de lesiones graves durante la competencia. “Durante los casos se realizaron valoraciones por enfermería y medicina para determinar si requería ir a terapia física o no. Terapia Física determinaba si era necesario algún tipo de intervención del médico, si podían resolver, o si necesitaban referir a un hospital” explicó la Dra. Sedalí Solís, coordinadora de la Comisión de Salud.



Este es parte del equipo que conformó la Comisión que conformaron el área Terapia Física. En total 15 personas, entre ellos estudiantes de tercer, cuarto y quinto año, así como

profesores, sobresalieron por su arduo trabajo con el fin de atender a los deportistas durante los Juncos 2017, con un promedio de 40 a 60 horas de trabajo donadas. Foto: Unidad de Programas Deportivos y Artísticos de la UCR.

Implicaciones por disciplina

Todo deporte requiere de alto nivel físico, pero algunos tienen mayores riesgos de lesión. La planificación de atención en los Juncos implicaba un cruce de posibilidades. Para enfrentar esa situación, la Comisión conformó previamente sus equipos por disciplinas y estableció refuerzo en aquellos deportes más propensos a ocasionar traumas graves.

“Hay disciplinas como Taekwondo o Karate que por reglamento es requerido una ambulancia y un médico, en las otras disciplinas no. Sin embargo procuramos mayor cuidado en otros deportes de mucho contacto, como fútbol, basketball o voleyball” agregó la Dra. Solís.

El protocolo también involucró el trabajo de prevención. **En cada equipo se llevaron a cabo las acciones necesarias para evitar las lesiones que se desarrollaron desde los planes de entrenamiento hasta la hora de las competencias.** Para lograrlo, cada entrenador contempló los diferentes tiempos de recuperación que necesitaban los deportistas, y la guía de fortalecimiento muscular acorde al ejercicio y los objetivos a alcanzar.

De igual forma, entrenadores y estudiantes recibieron capacitaciones sobre las medidas necesarias que debían tener en sus competencias como los calentamientos, los relajamientos, la hidratación adecuada y los vendajes. La jornada de atención concluyó con más de 60 horas donadas por los voluntarios, así como el manejo eficiente de insumos y medicamentos, el cual tomó en cuenta los casos más comunes de traumas en las competencias, y seguidas por la atención de suturas, dolores de cabeza, gastritis e infecciones respiratorias.

[Lucía Molina Rodríguez](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

lucia.molinarodriguez@gmail.com

[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [comision de salud](#), [juncos2017](#), [atletas](#), [deporte](#).