



Hoja informativa para los deportistas y sus padres acerca de las conmociones cerebrales

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral traumática que ocasiona cambios en la forma en que funciona el cerebro normalmente. Una conmoción es causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Hasta un "chichoncito" o lo que pareciera ser tan solo un golpe o una sacudida leve en la cabeza pueden ser algo grave.

¿CUALES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCION CEREBRAL?

Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de una lesión o puede que no aparezcan o se noten sino hasta días o semanas después de ocurrida la lesión.

Si un deportista presenta **uno o más** de los síntomas de una conmoción cerebral indicados a continuación,

SI GNDS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

- Parece aturdido o desorientado
- Está confundido en cuanto a su posición de juego
- Olvídate las instrucciones
- No está seguro del juego, de la puntuación o de adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo)
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe o caída
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe o caída

¿Sabía usted que... ?

- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida de conocimiento.
- Los deportistas que han sufrido una conmoción cerebral en algún momento de sus vidas, tienen un mayor riesgo de sufrir otra.
- Los niños pequeños y los adolescentes tienen más probabilidad de sufrir una conmoción cerebral y de que les tome más tiempo recuperarse que los adultos.

Después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, no se le debe permitir continuar jugando el día de la lesión y no debe volver a jugar hasta que un profesional médico con experiencia en evaluación de conmociones cerebrales indique que ya no presenta síntomas y que puede *volver* a jugar.

SÍNTOMAS REPORTADOS POR LOS DEPORTISTAS

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Sentirse débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui
- Problemas de concentración o memoria
- Confusión
- No "sentirse bien" o "con ganas de no hacer nada"

SIGNOS DE PELIGRO POR UNA CONMOCION CEREBRAL

En casos poco frecuentes, en las personas que sufren una conmoción cerebral puede formarse un coagulo de sangre peligroso que podría hacer que el cerebro ejerza presión contra el cráneo. Un deportista debe recibir atención médica de inmediato si luego de sufrir un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo presenta alguno de los siguientes signos de peligro:

- Una pupila esta mas grande que la otra
- Esta mareado o no se puede despertar
- Dolor de cabeza que es persistente y ademas empeora
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Nauseas o vómitos constantes
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras
- Convulsiones o ataques
- No puede reconocer a personas o lugares
- Se siente cada vez mas confundido, inquieto o agitado
- Se comporta de manera poco usual
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento deben considerarse como algo serio aunque sean breves)

¿POR QUE DEBE UN DEPORTISTA NOTIFICAR A ALGUIEN SI TIENE SÍNTOMAS?

Si un deportista sufre una conmoción, su cerebro necesita tiempo para sanar. Cuando el cerebro de un deportista se esta curando, tiene una mayor probabilidad de sufrir una segunda conmoción. Las conmociones repetidas (o secundarias) pueden aumentar el tiempo que toma la recuperación. En casos poco frecuentes, repetidas conmociones

Recuerde

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de manera diferente. Si bien la mayoría de los deportistas que sufren una conmoción cerebral se recuperan en forma completa y rápida, algunos tienen síntomas que duran días o incluso semanas. Una conmoción cerebral mas grave puede durar por meses o aun mas.

cerebrales en los jóvenes deportistas pueden ocasionar inflamación del cerebro o daño cerebral permanente. Incluso pueden ser mortales.

¿QUE DEBE HACER SI CREE QUE SU DEPORTISTA HA SUFRIDO UNA CONMOCION CEREBRAL?

Si considera que un deportista tiene una conmoción cerebral, saquelo del juego y busque atención médica de inmediato. No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión. No permita que el deportista regrese a jugar el mismo día de la lesión y espere a que un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar.

El descanso es la clave para ayudar a un deportista a recuperarse después de una conmoción cerebral. Durante el ejercicio o las actividades que requieran de mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o los juegos de video, pueden causar que los síntomas de la conmoción cerebral reaparezcan o empeoren. Después de una conmoción cerebral, volver a practicar deportes y regresar a la escuela debe ser un proceso gradual que tiene que ser controlado y observado cuidadosamente por un profesional médico.

Mejor perder un juego que toda la temporada. Para mas información sobre la conmoción cerebral, visite: www.cdc.gov/Concussion.

Nombre del estudiante o deportista

Firma del estudiante o deportista

Fecha

Nombre del padre a tutor legal

Firma del padre o tutor legal

Fecha