

ATENCIÓN*

CONMOCIONES CEREBRALES EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS ATLETAS**

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro que:

- Es causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo.
- Puede alterar el funcionamiento normal del cerebro.
- Puede ocurrir durante las prácticas o la competición de cualquier deporte o durante las actividades recreativas.
- Puede ocurrir aun cuando no se haya perdido el conocimiento.
- Puede ser grave aunque se trate de un golpe leve o que provoque una sensación de zumbido en la cabeza.

Todas las conmociones cerebrales son graves. Las conmociones cerebrales pueden afectar tus actividades escolares u otras actividades (como jugar video juegos, trabajar en la computadora, estudiar, conducir o hacer ejercicio). La mayoría de las personas que sufren una conmoción cerebral se mejoran, pero es importante tomarse el tiempo necesario para que el cerebro se recupere.

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

Aunque la conmoción cerebral no se pueda observar, puede que notes uno o más de los siguientes síntomas o que “no te sientas del todo bien” justo después de la lesión, a los días o las semanas siguientes.

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Molestia causada por la luz o el ruido
- Debilidad, confusión, aturdimiento o estado grogui
- Dificultad para prestar atención
- Problemas de memoria
- Confusión

¿Qué debo hacer si creo que he sufrido una conmoción cerebral?

- Avísale a tus entrenadores y a tus padres. Nunca ignores un golpe o una sacudida en la cabeza, aun cuando te sientas bien. También, avísale a tu entrenador enseguida si crees que has sufrido una conmoción cerebral o le puede haber pasado a uno de tus compañeros.
- Ve al médico para que te examine. Un médico u otro profesional de la salud podrá decirte si sufriste una conmoción cerebral y cuándo estarás listo para volver a jugar.
- Tómate el tiempo suficiente para curarte. Si sufriste una conmoción cerebral, tu cerebro necesitará tiempo para sanarse. Cuando tu cerebro se está curando, existe una mayor probabilidad de que sufras una segunda conmoción. Las conmociones cerebrales repetidas pueden aumentar el tiempo de recuperación y dañar más el cerebro. Es importante descansar y no volver a jugar hasta que tu profesional de la salud te indique que ya no tienes más síntomas y que puedes reanudar tu actividad deportiva.

¿Cómo puedo prevenir una conmoción cerebral?

Depende del deporte que practicas, pero puedes tomar una serie de medidas para protegerte.

- Usa el equipo de deporte adecuado, incluido el equipo de protección personal. Para que este equipo te proteja, debe:
 - Ser adecuado para el deporte que practicas, tu posición en el juego y tipo de actividad.
 - Usarse correctamente y ajustarse bien a tu cuerpo.
 - Colocarse cada vez que juegues o practiques.
- Sigue las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practicas.
- Mantén el espíritu deportivo en todo momento.

Si crees que sufriste una conmoción cerebral:
No trates de ocultarlo. Notifícaselo a alguien.
Tómate tiempo para recuperarte.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener más información y solicitar más materiales *de forma gratuita*, visite: www.cdc.gov/Concussion.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



ATENCIÓN*

CONMOCIONES CEREBRALES EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS PADRES**

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo. Incluso un golpeo, un zumbido en la cabeza, o lo que parece ser un golpe o una sacudida leve puede ser algo grave.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

La conmoción cerebral no se puede ver. 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 después de días de ocurrida la lesión. Si su hijo adolescente le informa sobre **algún** síntoma de conmoción cerebral de los especificados a continuación, o si usted nota los signos, no permita que su hijo juegue y busque atención médica de inmediato.

Signos que notan los padres o tutores	Síntomas que reporta el atleta
<ul style="list-style-type: none">• El atleta luce aturdido o desorientado• Está confundido en cuanto a su posición o lo que debe hacer• Olvida las instrucciones• No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios• Se mueve con torpeza• Responde a las preguntas con lentitud• Pierde el conocimiento (<i>aunque sea por poco tiempo</i>)• Muestra cambios de humor, conducta o personalidad• No puede recordar lo ocurrido antes o después de un golpe o una caída	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza• Náuseas o vómitos• Problemas de equilibrio o mareo• Visión borrosa o doble• Sensibilidad a la luz y al ruido• Debilidad, confusión, aturdimiento o estado grogui• Problemas de concentración o de memoria• Confusión• No se "siente bien" o se siente "desganado"

¿Cómo puede ayudar a su hijo adolescente para que evite una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay una serie de medidas que su hijo puede tomar para protegerse de las conmociones cerebrales.

- Asegúrese de que use el equipo de protección adecuado para la actividad. El equipo debe ajustarse bien y estar en buen estado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento.
- Controle que siga las reglas que imparta el entrenador y las reglas del deporte que practica.
- Invítelo a mantener el espíritu deportivo en todo momento.

¿Qué debe hacer si cree que su hijo adolescente ha sufrido una conmoción cerebral?

1. No permita que su hijo siga jugando. Si su hijo sufre una conmoción cerebral, su cerebro necesitará tiempo para sanarse.

No permita que su hijo regrese a jugar el día de la lesión y espere a que un profesional de la salud, con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales, indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar. Una nueva conmoción cerebral que ocurra antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un periodo corto (horas, días o semanas), puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar edema (inflamación del cerebro), daño cerebral permanente y hasta la muerte.

2. Busque atención médica de inmediato. Un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de las conmociones cerebrales podrá determinar la gravedad de la conmoción cerebral que ha sufrido su hijo adolescente y cuándo podrá volver a jugar sin riesgo alguno.

3. Enséñele a su hijo que no es sensato jugar con una conmoción cerebral. Descansar es fundamental después de una conmoción cerebral. Algunas veces los atletas creen equivocadamente que jugar lesionado es una demostración de fortaleza y coraje. Convenza a los demás de que no deben presionar a los atletas lesionados para que jueguen. No deje que su hijo adolescente lo convenza de que está "bien".

4. Avíseles a todos los entrenadores de su hijo y a la enfermera de la escuela sobre cualquier conmoción cerebral.

Los entrenadores, las enfermeras escolares y otros miembros del personal de la escuela deben saber si su hijo adolescente *alguna vez* tuvo una conmoción cerebral. Su hijo debe limitar sus actividades mientras se recupera de una conmoción cerebral. Ciertas actividades como estudiar, manejar, trabajar en la computadora, jugar video juegos o hacer ejercicio pueden provocar que los síntomas de una conmoción cerebral vuelvan a aparecer o empeoren. Hable con su proveedor de atención médica y también con los entrenadores, las enfermeras de la escuela y los profesores de su hijo adolescente. De ser necesario, estas personas pueden colaborar en la adaptación de las actividades de su hijo durante su recuperación.

Si usted cree que su hijo adolescente ha sufrido una conmoción cerebral:

No trate de evaluarlo usted mismo. Haga que salga del juego. Busque atención médica de un profesional de la salud.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener más información y solicitar más materiales **de forma gratuita**, visite: www.cdc.gov/Concussion.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

