

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

### ¿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](http://www.cdc.gov/Concussion).