

Hoja de Datos Sobre Conmociones Cerebrales para Jóvenes y Entrenadores de Escuelas Secundarias



A part of CDC's Heads Up Series.

LOS HECHOS

- Todas conmociones cerebrales son serias.
- La mayoría de conmociones cerebrales no conllevan pérdida del sentido.
- La detección y respuesta adecuada ante conmociones cerebrales cuando éstas ocurren por primera vez pueden prevenir complicaciones e incluso muerte.



Un choque, golpe, o sacudida de la cabeza pueden resultar en una conmoción cerebral, un tipo de traumatismo craneoencefálico (TCE). Las conmociones también pueden derivar de un golpe al cuerpo que zarandea la cabeza rápidamente. Incluso un golpe que sólo causa mareo o que parece ser un chichón pequeño o golpecito a la cabeza puede ser serio.

RECONOCIMIENTO DE UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL

Para facilitar el reconocimiento de una conmoción cerebral, preste atención a y requiera inmediata notificación de los siguientes dos signos que pueden presentarse entre sus atletas:

1. Un choque, golpe, o sacudida fuerte de la cabeza o cuerpo que causa un movimiento rápido de la cabeza
– y –
2. A2. Cualquier cambio en el comportamiento, razonamiento, o función física, o cualquier signo o síntoma de una conmoción cerebral. (Vea la tabla de "Signos y Síntomas" debajo.)

Los atletas que presenten uno o más de los siguientes signos y síntomas como resultado de un choque, golpe, o sacudida a la cabeza o al cuerpo deben de ser quitados del juego el mismo día de la lesión y hasta que un profesional médico adecuado de cuidado médico declare que están libres de síntomas y que pueden regresar al campo.

Signos Observables por el Personal de Entrenamiento

- Aparece mareado o aturdido (con ojos vidriosos)
- Se muestra confundido ante su tarea o posición
- Se olvida de una instrucción o jugada
- Se muestra inseguro del resultado u oponente
- Se tropieza o pierde el equilibrio
- Responde a pregunta lentamente
- Pierde la conciencia (aún brevemente)
- Demuestra cambios de humor, comportamiento, o personalidad
- No recuerda hechos antes del golpe o caída
- No recuerda hechos después del golpe o caída

Síntomas Reportados por Atleta

- Dolor de cabeza o "presión" en ella
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a luz o sonidos
- Se siente lento, confuso, desorientado, o somnoliento
- Problemas de concentración o memoria
- Confusión
- Se siente más emocional, nervioso o ansioso.
- No se siente bien o se siente decaído.



www.cdc.gov/Concussion

Recuerde, una conmoción cerebral no es visible y algunos atletas no experimentarán y/o no comunicarán síntomas hasta horas o días después de lesionarse. No evalúe la gravedad de la lesión usted mismo. Un síntoma que parece leve después de un choque, golpe, o sacudida a la cabeza o al cuerpo puede ser serio. En caso de duda, envíelos a la banca.

La mayoría de los atletas que sufren una conmoción cerebral se recuperarán rápida y totalmente. Pero para algunos, los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden durar por días, semanas, o más. El ejercicio o actividades de alta concentración, como estudiar, trabajar en el ordenador, o jugar videojuegos, pueden inducir el resurgimiento o agravamiento de los síntomas de conmoción cerebral (como dolor de cabeza o fatiga). Después de una conmoción cerebral, un profesional médico debe manejar y monitorear todas las actividades físicas y cognitivas (como el razonamiento y aprendizaje).

Es normal que los atletas se sientan frustrados, deprimidos, y aún enfadados porque no pueden regresar a la práctica deportiva en seguida o porque se arasan en su trabajo escolar. Discuta estos asuntos y ofrezcales su apoyo y ánimo.

PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

Como entrenador, usted juega un papel clave en la prevención de conmociones cerebrales y en la respuesta apropiada cuando éstas ocurren. Aquí se presentan algunas medidas que usted puede tomar:

Compruebe las políticas de manejo de conmoción cerebral de su liga o escuela. Una declaración de políticas sobre conmoción cerebral puede ser desarrollada para incluir el compromiso con la seguridad asumido por la liga o escuela, una breve descripción de la conmoción cerebral, e información sobre cuánto tiempo un atleta debe abstenerse de practicar deportes. Los padres y atletas deben firmar la declaración de políticas sobre conmoción cerebral antes de la primera práctica.

Infórmese sobre la conmoción cerebral. Familiarícese con los signos y síntomas de una conmoción cerebral y lleve consigo el plan de cuatro etapas detallado debajo en cada partido y práctica.

Eduque a atletas, padres, y otros entrenadores sobre la conmoción cerebral. Antes de la primera práctica, hable con atletas, padres, otros entrenadores, y oficiales de la escuela sobre los peligros y potenciales repercusiones a largo plazo de una conmoción cerebral. Explique sus preocupaciones sobre conmociones cerebrales y sus expectativas de seguridad deportiva

- Muestre los videos, disponibles en línea en: www.cdc.gov/Concussion.
- Distribuya las hojas de datos sobre conmociones cerebrales para atletas y padres al principio de la temporada y nuevamente si una conmoción cerebral ocurre.
- Recuerde a los atletas que deben notificar inmediatamente al personal de entrenamiento si sospechan una conmoción cerebral o si un compañero de equipo ha sufrido una.

Haga hincapié en que la seguridad es lo primero. No existe una técnica o un equipamiento de seguridad que prevenga conmociones cerebrales con 100% de efectividad, pero hay medidas que se pueden tomar para minimizar el riesgo de una conmoción cerebral y otras lesiones.

Por ejemplo, para prevenir lesiones:

- Practique técnicas del juego seguras y motive a los atletas a seguir las reglas del juego.
- Compruebe que los jugadores llevan protectores aprobados y ajustados debidamente. Se debe llevar a cabo mantenimiento regular de los protectores, y éstos deben ser portados por los deportistas regularmente y correctamente.



Prevenga problemas al largo plazo. Si uno de sus atletas ha padecido de una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Quítele del juego el día de la lesión y hasta que un profesional médico confirme que ya no presenta síntomas y que puede regresar al juego. Una segunda conmoción cerebral que ocurra antes de que el cerebro se recupere de la primera—por lo general dentro de un período corto (horas, días, semanas)—puede ser muy peligrosa y puede retardar la recuperación, o aumentar el riesgo de problemas a largo plazo. La detección y respuesta apropiada cuando una conmoción cerebral ocurre por primera vez pueden prevenir lesiones posteriores e incluso la muerte.

Enseñe a sus atletas que no es inteligente practicar deportes con una conmoción cerebral. El descanso es esencial después de una conmoción cerebral. A veces, los atletas, padres, y otros creen erróneamente que jugar lesionado demuestra fuerza y coraje. No permita que otros presionen a los atletas lesionados a jugar. Algunos atletas quizás intenten ocultar sus síntomas. No deje que un atleta lo convenza de que “está bien” o que “lo superará a fuerza de voluntad”. Haga hincapié en que jugar con una conmoción cerebral es peligroso.

CUANDO SE SOSPECHE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Si sospecha que un atleta tiene una conmoción cerebral, ejecute su plan de acción de 4 etapas:

1. **Quite el atleta del campo de juego.** Busque signos y síntomas de una conmoción cerebral si su atleta ha sufrido un choque o golpe a la cabeza o al cuerpo. En caso de duda, envíelo a la banca.
2. **Asegúrese que el atleta sea evaluado por un profesional médico experto entrenado para diagnosticar conmociones cerebrales.** No trate de evaluar la gravedad de una lesión usted mismo. Los profesionales médicos poseen varios métodos que usan para evaluar la gravedad de una conmoción cerebral. Como entrenador, tomar nota de la siguiente información puede ayudar a los profesionales en su evaluación de la lesión
 - Causa de la lesión y la fuerza del choque o golpe a la cabeza o cuerpo
 - Cualquier pérdida del sentido (desmayo/inconsciencia), y si la respuesta es afirmativa, ¿por cuánto tiempo?
 - Cualquier problema de memoria inmediatamente después de la lesión
 - Cualquier convulsión cerebral después de la lesión
 - Número de conmociones cerebrales precedentes (si las hay)

3. **Avisé a los padres o tutores legales del atleta sobre la posible conmoción cerebral.** Asegúrese de que saben que el atleta debe ser evaluado por un profesional médico experto entrenado para diagnosticar conmociones cerebrales.
4. **Quite al atleta del campo de juego el mismo día de la lesión y hasta que un profesional médico apropiado diga que ya no presenta síntomas y que puede volver al juego.**

¡EN CASO DE DUDA, A LA BANCA!



Si piensa que su atleta ha sufrido una conmoción cerebral:

QUÍTELO DEL CAMPO DE JUEGO, y busque el asesoramiento de un profesional médico entrenado para evaluar conmociones cerebrales

Por más información y recursos sobre seguridad, visite www.cdc.gov/Concussion