

Guía de la Conmoción Cerebral para Entrenadores Juveniles y de Colegios



LA REALIDAD

- Todas las conmociones cerebrales son graves.
- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida de conciencia.
- El reconocimiento y la respuesta apropiada a las conmociones cerebrales, cuando ocurren por primera vez, pueden ayudar en la recuperación y prevenir lesiones mayores e incluso la muerte.

Una colisión, golpe o sacudida en la cabeza pueden ocasionar una conmoción cerebral, un tipo de lesión traumática del cerebro (LTC). Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir por un golpe al cuerpo que ocasiona que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de atrás hacia adelante. Ser golpeado en la cabeza o quedar aturdido por un golpe, o lo que parecería una colisión o golpe leve en la cabeza, podría ser grave.

RECONOCER UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL

Para ayudar al reconocimiento de una conmoción cerebral, observe o pida a otros que le informen sobre las dos cosas siguientes entre los atletas juveniles:

1. Una fuerte colisión, golpe o sacudida en la cabeza o cuerpo, que ocasiona un movimiento rápido de la cabeza.

-y-

2. Cualquier cambio en el comportamiento, pensamiento o funcionamiento físico del atleta, o cualquier otro signo o síntoma de conmoción cerebral. (Vea los Signos y Síntomas a la derecha).

SIGNOS OBSERVADOS POR LOS ENTRENADORES

- Parece aturdido o estupefacto (con ojos vidriosos)
- Está confundido sobre una tarea o posición
- Olvida una instrucción o juego
- Está inseguro del marcador o del oponente
- Se mueve torpemente o tiene problemas de equilibrio
- Contesta lentamente las preguntas
- Pierde la conciencia (incluso brevemente)
- Muestra cambios de humor, de comportamiento o de personalidad
- No puede recordar los eventos anteriores al golpe o la caída
- No puede recordar los eventos posteriores al golpe o la caída

SÍNTOMAS COMUNICADOS POR EL ATLETA

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Náusea o vómito
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Sentirse lento, confuso, despistado o atontado
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- Sentirse más emocional, nervioso o ansioso
- No “sentirse bien” o “sentirse decaído”



Recuerde: no se puede ver una conmoción cerebral y algunos atletas podrían no experimentar y/o comunicar los síntomas hasta horas o días después de la lesión. No trate de evaluar usted mismo la gravedad de la lesión. Un síntoma “leve” después de una colisión, golpe o sacudida en la cabeza o en el cuerpo, puede ser grave. Si se tiene dudas, no los haga participar en el juego.

La mayoría de los atletas que sufren una conmoción cerebral se recuperan de forma rápida y completa. Pero en algunos atletas los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden durar días, semanas o más. Los ejercicios o actividades que requieren de mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o jugar videojuegos, podrían ocasionar que reaparezcan o empeoren los síntomas de conmoción cerebral (como dolor de cabeza o fatiga). Después de una conmoción cerebral, las actividades físicas y cognitivas –como pensar y aprender– deben ser dirigidas y monitoreadas cuidadosamente por un profesional de la salud.

Es normal que los atletas se sientan frustrados, tristes y hasta enfadados por no poder volver a la actividad deportiva enseguida o no poder mantenerse al día en sus estudios. Hable con los atletas sobre estos temas y ofrézcales apoyo y estímulo.

PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

Como entrenador, usted juega un papel importante para prevenir las conmociones cerebrales y responder adecuadamente cuando éstas ocurren. Estas son algunas medidas que usted puede tomar:

Revise con su liga o escuela las políticas sobre conmoción cerebral. Se pueden elaborar políticas normativas que incluyan el compromiso de la liga o de la escuela con la seguridad, una breve descripción de la conmoción cerebral, e información sobre cuándo los atletas pueden volver a jugar de forma segura. Los padres y atletas deben firmar las políticas normativas antes de la primera práctica.

Aprenda sobre la conmoción cerebral. Analice los signos y síntomas de la conmoción cerebral y tenga a mano el plan de acción de cuatro pasos (se muestra abajo) en los partidos y prácticas.

Enseñe a los atletas, padres y a otros entrenadores sobre la conmoción cerebral. Antes de la primera práctica, hable con los atletas y padres, con otros entrenadores y funcionarios de la escuela, sobre los peligros de la conmoción cerebral y sus consecuencias potenciales a largo plazo. Explique sus preocupaciones sobre la conmoción cerebral y sus expectativas de un juego seguro.

- Muestre los videos que están disponibles online en: www.cdc.gov/Concussion
- Entregue al inicio de la temporada la hoja informativa sobre conmoción cerebral para atletas y padres, y otra vez si ocurre una conmoción cerebral.
- Recuerde a los atletas que comuniquen inmediatamente a los entrenadores si creen que tienen una conmoción cerebral o si un compañero de equipo la tiene.

Insista en que la seguridad es lo primero. Ninguna técnica o equipo de seguridad es 100% efectivo en prevenir la conmoción cerebral, pero hay cosas que se pueden hacer para minimizar los riesgos de conmoción cerebral y otras lesiones.

Por ejemplo, para prevenir las lesiones:

- Practique técnicas seguras de juego y anime a los atletas a seguir las reglas del juego.
- Asegúrese de que los jugadores usen el equipo de protección aprobado y que se ajuste adecuadamente.



El equipo de protección debe ser bien mantenido y llevado de forma constante y correcta.

Prevenga los problemas a largo plazo. Si uno de sus atletas sufre una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para curarse. Mantenga al atleta fuera del juego en el día de la lesión y hasta que un apropiado profesional de la salud diga que ya no tiene síntomas y que no hay problema en que vuelva a jugar. Si ocurre otra conmoción cerebral antes de que el cerebro se recupere de la primera –por lo general dentro de un corto período de tiempo (horas, días, semanas)– puede ser muy peligrosa y podría retardar la recuperación, o incrementaría las posibilidades de tener problemas a largo plazo. El reconocimiento y la respuesta adecuada a las conmociones cerebrales cuando ocurren por primera vez ayudan a prevenir lesiones mayores y hasta la muerte.

Enseñe a sus atletas que no es nada bueno jugar con una conmoción cerebral. El descanso es esencial después de una conmoción cerebral. A veces los atletas, padres y otras personas, erróneamente creen que jugar lesionado es una muestra de fortaleza y valentía. No permita que otros presionen a los atletas lesionados para que jueguen. También algunos atletas tratarán de ocultar sus síntomas. No deje que sus atletas le convencan de que ellos están “bien” o de que ellos pueden “aguantar”. Recalque a los atletas y padres que es peligroso jugar con una conmoción cerebral.

CUANDO SE SOSPECHA DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Si sospecha que un atleta tiene una conmoción cerebral, implemente el plan de acción de 4 pasos:

- 1. Saque al atleta del juego.** Si el atleta ha experimentado una colisión o golpe en la cabeza o en el cuerpo, observe los signos y síntomas de conmoción cerebral. Si se tiene dudas, no los haga participar en el juego.
- 2. Asegúrese de que el atleta sea evaluado por un profesional de la salud con experiencia en diagnosticar conmociones cerebrales.** No trate de juzgar por usted mismo la gravedad de la lesión. Los profesionales de la salud tienen una serie de métodos que pueden usar para determinar la gravedad de una conmoción cerebral. Como entrenador, registrar la siguiente información podría ayudar al profesional de la salud a evaluar al atleta después de la lesión:
 - Causa de la lesión y la fuerza del golpe o colisión en la cabeza o en el cuerpo
 - Cualquier pérdida de conciencia (se desmayó/quedó inconsciente), y si esto sucedió, por cuánto tiempo
 - Cualquier pérdida de memoria inmediatamente después de la lesión
 - Cualquier convulsión inmediatamente después de la lesión
 - Número de conmociones cerebrales anteriores (si las hubo)
- 3. Informe a los padres o tutores del atleta sobre la posible conmoción cerebral y deles información sobre ésta.** Asegúrese de que ellos sepan que el atleta debe ver a un profesional de la salud con experiencia en diagnosticar conmociones cerebrales.
- 4. Mantenga al atleta fuera del juego en el día de la lesión y hasta que un apropiado profesional de la salud diga que no tiene síntomas y que no hay problema en que vuelva a jugar.**

SI TIENE DUDAS, NO LOS HAGA PARTICIPAR EN EL JUEGO

Si usted cree que el atleta ha sufrido una conmoción cerebral, SÁQUELO DEL JUEGO, y pida consejos a un profesional de la salud con experiencia en evaluar conmociones cerebrales.



www.cdc.gov/Concussion

**SAFE
K:IDS
WORLDWIDE™**

**HEADS UP
CONCUSSION
IN YOUTH SPORTS**
A part of CDC's Heads Up Series.

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION