



ATENCIÓN

CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Estos signos y síntomas podrían indicar la presencia de una conmoción cerebral.

SIGNOS QUE NOTAN LOS ENTRENADORES	SÍNTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA
El atleta luce aturdido o inconsciente	Dolor o "presión" en la cabeza
Se confunde con la actividad asignada	Náuseas o vómitos
Olvida las jugadas	Problemas de equilibrio o mareo
No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios	Visión borrosa o difusa
Se mueve con torpeza	Sensibilidad a la luz
Responde a las preguntas con lentitud	Sensibilidad al ruido
Pierde el conocimiento (así sea momentáneamente)	Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
Muestra cambios de conducta o de personalidad	Problemas de concentración
No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída	Problemas de memoria
No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída	Confusión
	No se "siente bien"

PLAN DE ACCIÓN

Si usted sospecha que un jugador ha sufrido una conmoción cerebral, debe hacer lo siguiente:

1. Saque al jugador del juego.
2. Haga que el jugador sea examinado por un profesional de la salud. No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión.
3. Informe a los padres o tutores del jugador que éste ha tenido o es posible que haya tenido una conmoción cerebral y deles la hoja informativa sobre la conmoción cerebral.
4. Permita que el jugador regrese al juego **sólo** tras la autorización de un profesional de la salud.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

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