

# ATENCIÓN\*

## CONCUSIÓN CEREBRAL EN LOS DEPORTES DE COLEGIO

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS PADRES**

### ¿Qué es una concusión cerebral?

Una concusión cerebral es una lesión del cerebro que surge a consecuencia de un golpe o una sacudida a la cabeza. Las lesiones cerebrales pueden ser desde ligeras hasta serias y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. Incluso un golpe leve a la cabeza puede ser grave.

### ¿Cuáles son las señales y síntomas de una concusión cerebral?

No se puede ver una concusión cerebral a simple vista. Las señales y síntomas de una concusión cerebral pueden aparecer inmediatamente después de que ocurra la lesión, o pueden tomar días o incluso semanas después de haber sucedido. Si su adolescente le informa de algunos síntomas de una concusión, o si usted mismo los nota, busque atención médica inmediatamente.

Señales observadas por los padres:	Síntomas reportados por el atleta:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apareta estar aturdido o atontado</li> <li>• Se confunde en sus tareas</li> <li>• Se olvida de jugadas del partido</li> <li>• No está seguro del juego, el marcador o de su oponente</li> <li>• Tiene movimientos torpes</li> <li>• Responde lentamente a preguntas</li> <li>• Pierde el conocimiento</li> <li>• Tiene cambios de comportamiento y de personalidad</li> <li>• No recuerda situaciones antes de la conmoción</li> <li>• No recuerda eventos después de la conmoción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Náuseas (sentir deseos de vomitar)</li> <li>• Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>• Visión doble o borrosa</li> <li>• Sensibilidad a la luz o al ruido</li> <li>• Sentirse con sueño</li> <li>• Sentirse nebuloso o flojo</li> <li>• Tener problemas de concentración o de memoria</li> <li>• Confusión</li> </ul>

### ¿Qué debe hacer si cree que su atleta ha sufrido una concusión cerebral?

- 1. Busque atención médica inmediatamente.** Un profesional de la salud puede decidir qué tan seria es la concusión cerebral y cuándo es recomendable que su adolescente regrese a practicar deportes.
- 2. No permita que su adolescente practique ningún deporte.** Las concusiones cerebrales toman tiempo para sanar. No deje que su adolescente regrese a practicar deportes hasta que un profesional de la salud diga que lo puede hacer. Los atletas que regresan a practicar deportes demasiado pronto—cuando el cerebro todavía está en proceso de curación—corren mayor riesgo de sufrir una segunda concusión cerebral. Una segunda, o concusiones cerebrales posteriores, pueden ser muy graves. Pueden causar un daño cerebral permanente y afectar el resto de la vida de su adolescente.
- 3. Informe a los entrenadores acerca de cualquier concusión cerebral reciente.** Los entrenadores deben saber si su adolescente ha sufrido una concusión cerebral recientemente en CUALQUIER deporte. Los entrenadores pueden no tener conocimiento de una concusión cerebral que su adolescente haya sufrido en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga. Enterarse de una concusión permitirá al entrenador mantener a su adolescente fuera de actividades que podrían resultar en otra concusión cerebral.
- 4. Recuérdele a su atleta:** Es mejor perderse un partido que toda la temporada.

**Es mejor perderse un partido que toda la temporada.**