

ATENCIÓN*

CONCUSIÓN CEREBRAL EN LOS DEPORTES DE COLEGIO

HOJA INFORMATIVA PARA **EL ATLETA**

¿Qué es una concusión cerebral?

Una concusión cerebral es una lesión del cerebro:

- Causada por un golpe o por una sacudida a la cabeza.
- Puede cambiar la forma en que funciona normalmente tu cerebro.
- Puede ser desde ligera hasta seria.
- Puede ocurrir durante las prácticas o los partidos en cualquier deporte.
- Puede suceder incluso si no has perdido el conocimiento.
- Puede ser seria aún cuando sólo te han dado un golpe leve o un “campanazo”.

¿Cómo puedo prevenir una concusión cerebral?

Depende del deporte que practiques. Sin embargo hay ciertos pasos que puedes seguir para protegerte de las concusiones cerebrales.

- Sigue las instrucciones del entrenador con respecto a las reglas de seguridad y del deporte que practicas
- Demuestra siempre espíritu deportivo
- Usa el equipo de deportes adecuado, por ejemplo, equipos de protección (como los cascos). Para que el equipo te pueda proteger, éste debe:
 - ser adecuado para el partido, la posición y la actividad que realizas
 - estar en buenas condiciones de funcionamiento
 - ser de tu medida
 - ser usado cada vez que juegas o practicas un deporte

¿Cómo sé si he sufrido una concusión cerebral?

En realidad, una concusión cerebral no se puede ver a simple vista, pero si la has sufrido, te puedes dar cuenta de algunos síntomas inmediatamente. Otros síntomas pueden aparecer días o semanas después de que haya ocurrido la lesión. Siempre es bueno visitar

a un profesional de la salud si crees que podrías tener una concusión cerebral. Si no se diagnostica a tiempo, ésta puede afectar tu capacidad para hacer las tareas del colegio y otras actividades diarias. Además, eleva tu riesgo de tener lesiones serias adicionales.

¿Cuáles son los síntomas y señales de una concusión cerebral?

- Náuseas (sentir deseos de vomitar)
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Dolores de cabeza
- Sentirte con sueño
- Sentirte nebuloso o flojo
- Tener problemas de concentración o de memoria (olvidarte de las jugadas del partido)
- Confusión

¿Qué debo hacer si creo que tengo una concusión cerebral?

- **Díselo a tu entrenador y a tus padres.** Nunca ignores un golpe o una sacudida a la cabeza. Además, dile a tu entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo pudo haber sufrido una concusión cerebral.
- **Ve al médico para que te examine.** Un profesional de la salud puede decirte si has tenido una concusión cerebral y si estás listo para regresar a practicar deporte.
- **Date tiempo para recuperarte.** Si has tenido una concusión cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanarse. Mientras tu cerebro se encuentra en proceso de curación, es mucho más probable que tengas una segunda concusión cerebral. Una segunda, o concusiones cerebrales posteriores, pueden causar daños cerebrales permanentes, y en algunos casos—aunque con poca frecuencia— inclusive la muerte. Una concusión cerebral grave puede cambiar tu vida para siempre.

Es mejor perderse un partido que toda la temporada.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

