

HOJA INFORMATIVA PARA LOS Entrenadores de Deportes Juveniles



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

A continuación hay información para ayudar a los entrenadores de deportes juveniles a proteger a los deportistas contra las conmociones cerebrales u otras lesiones cerebrales graves, y para ayudar a los entrenadores a saber qué hacer si ocurre una conmoción cerebral.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o por un impacto en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro choque o rebote contra el cráneo, produciendo cambios químicos en el cerebro y a veces estiramiento y daño en las células cerebrales.

¿Qué es un impacto en la cabeza subconscivo ?

Un impacto en la cabeza subconscivo es un golpe o una sacudida en la cabeza que no causa síntomas. Esto es distinto a las conmociones, las cuales causan síntomas. Un choque mientras practica deportes es una manera en la que una persona puede tener un impacto en la cabeza subconscivo. Hay estudios en curso para obtener información sobre los impactos en la cabeza subconscivos y cómo estos podrían o no afectar el cerebro de los deportistas jóvenes.

¿Cómo puedo mantener a los deportistas seguros?

Como entrenador de deportes juveniles, sus acciones pueden ayudar a disminuir las probabilidades de que un deportista tenga una conmoción cerebral u otra lesión grave. Los comportamientos agresivos o antideportivos entre los deportistas pueden aumentar sus probabilidades de tener una conmoción cerebral u otra lesión grave.³ Estas son algunas formas en las que puede ayudar:

Hable con los deportistas sobre las conmociones cerebrales.

- Asigne tiempo durante la sesión para hablar sobre las conmociones cerebrales.
- Pregúnteles a los deportistas si tienen preocupaciones sobre notificar síntomas de conmoción cerebral.
- Recuérdeles a los deportistas que la seguridad es la prioridad número uno, y que espera que les digan a usted y a sus padres si creen que tuvieron un golpe o una sacudida en la cabeza y “no se sienten bien”.

Conmociones cerebrales múltiples

Los deportistas que hayan tenido alguna vez una conmoción cerebral tienen mayores probabilidades de tenerla de nuevo. Una conmoción cerebral repetida puede causar síntomas más graves y una recuperación más larga.^{1,2}

Lista de cosas por hacer de un entrenador:

- Hablar con deportistas sobre las conmociones cerebrales.
- Enseñarles a los deportistas formas de disminuir las probabilidades de golpearse la cabeza.
- Animar a la notificación de conmociones cerebrales entre sus deportistas.
- Saber qué hacer si cree que un deportista tiene una conmoción cerebral.
- Informarse sobre cómo ayudar a un deportista a volver a jugar después de una conmoción cerebral.

Enfóquese en la seguridad en los partidos y las prácticas.

- Enséñeles a los deportistas formas de disminuir las probabilidades de golpearse la cabeza.
- Haga cumplir las reglas que limiten o eliminen el riesgo de impactos en la cabeza.
- Dígalos a los deportistas que espera un buen comportamiento deportivo en todo momento, tanto dentro como fuera del campo deportivo.
- Lleve información de contacto de emergencia para los padres y los proveedores de atención médica a cada partido por si los deportistas necesitan ser examinados de inmediato por una conmoción cerebral u otra lesión grave.

Manténgase al día con la información sobre las conmociones cerebrales.

- Revise los planes y las reglamentaciones sobre las conmociones cerebrales de su estado, liga y organización.
- Haga un curso de capacitación sobre conmociones cerebrales. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen capacitaciones gratuitas sobre las conmociones cerebrales en cdc.gov/heads-up/es/training/youth-sports.html
- Descargue la aplicación HEADS UP de los CDC u otro recurso que proporcione un listado de los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

Asegúrese de que los deportistas no realicen estas acciones inseguras.

- Usar su cabeza o casco para entrar en contacto con otro deportista.
- Hacer un contacto ilegal o detener, taclear o chocar contra un oponente sin protección.
- Intentar lesionar a otro deportista.

Revise los equipos y los establecimientos deportivos.

- Asegúrese de que todos los deportistas usen un casco que sea adecuado para el deporte o la actividad; asegúrese de que el casco se ajuste bien y esté en buenas condiciones.
- Colabore con el encargado del partido o del evento para abordar preocupaciones, como peligros de tropiezo o postes del arco que no tengan las almohadillas adecuadas.

Un estudio halló que casi el 70% de los deportistas continuaron jugando con síntomas de una conmoción cerebral.⁴



¿Cómo puedo identificar una conmoción cerebral?

Los deportistas que muestren o notifiquen uno o más de los signos y síntomas enumerados más abajo, o que simplemente digan que “no se sienten bien” después de un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo, puede que tengan una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral generalmente se presentan poco después de la lesión, pero puede ser difícil saber cuán grave es la conmoción cerebral al principio. Algunos síntomas podrían no presentarse por horas o días.

Signos que los entrenadores o los padres podrían observar.

- Parece confundido.
- Se olvida una instrucción o no está seguro del partido, la posición, el puntaje o el oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde preguntas lentamente o repite las preguntas.
- No puede recordar eventos antes o después del golpe o la caída.
- Pierde el conocimiento (incluso por un momento).
- Tiene cambios de comportamiento o personalidad.

Síntomas que los deportistas podrían notificar.

- Dolor de cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Mareos o problemas de equilibrio.
- Le molesta la luz o el ruido.
- Se siente aturdido o con la mente nublada.
- Problemas para concentrarse o problemas con la memoria de corto o de largo plazo.
- No se “siente bien”.

Signos de una lesión cerebral más grave.

En casos raros, una conmoción cerebral puede causar sangrado peligroso en el cerebro, lo que ejerce presión en el cráneo. Llame al 911 si un deportista presenta uno o más de estos signos peligrosos después de un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo:

- Un dolor de cabeza persistente o que empeora.
- Bastantes náuseas o vómitos repetidos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o agitación.
- Somnolencia o dificultad para despertarse.
- Dificultad para hablar con claridad, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Convulsiones (temblor del cuerpo o espasmos musculares).
- Pérdida del conocimiento (desmayos).

Algunos deportistas podrían no notificar una conmoción cerebral porque no creen que es algo grave.

- También podrían preocuparse de lo siguiente:
- Perder su posición en el equipo o perder tiempo de juego durante un partido.
- Poner su futura carrera deportiva en riesgo.
- Parecer débil.
- Decepcionar a los compañeros de equipo o al equipo.
- Lo que el entrenador o los compañeros de equipo piensen de él o ella.⁵⁻⁷

¿Qué debería hacer si un deportista tiene una posible conmoción cerebral?

Como entrenador, si cree que un deportista podría tener una conmoción cerebral, debería:

Sacar al deportista del partido.

Si no está seguro, isáquelo del partido! Registre y proporcione detalles sobre la siguiente información para ayudar al proveedor de atención médica o al personal de respuesta a evaluar al deportista después de la lesión:

- Causa de la lesión y fuerza del impacto o golpe en la cabeza o el cuerpo.
- Toda pérdida del conocimiento (se desmayó) y cuánto duró.
- Toda pérdida de la memoria ocurrida inmediatamente después de la lesión.
- Toda convulsión ocurrida inmediatamente después de la lesión.
- Cantidad de conmociones cerebrales previas (si ha habido alguna).

Mantenga a un deportista con una posible conmoción cerebral fuera del partido el mismo día de la lesión y hasta que lo autorice un proveedor de atención médica a volver.

No trate de determinar usted mismo la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe examinar a un deportista en busca de una posible conmoción cerebral y decidir cuándo es seguro que vuelva a jugar.

Notifique a los padres del deportista sobre la posible conmoción cerebral.

Notifique a los padres sobre la posible conmoción cerebral y deles la hoja informativa de HEADS UP de los CDC para padres para ayudarlos a estar atentos a signos y síntomas de una conmoción cerebral en casa.

Pídale instrucciones escritas al proveedor de atención médica del deportista para cuando vuelva a jugar.

Esto debería incluir información sobre cuándo el deportista puede volver a jugar y las medidas a tomar para ayudar al deportista a volver a jugar de forma segura. Los deportistas que continúen jugando mientras tengan síntomas de una conmoción cerebral tienen mayores probabilidades de tener una conmoción cerebral. Tener otra conmoción cerebral antes de que el cerebro haya sanado completamente puede ser muy grave y puede aumentar las probabilidades de tener problemas a largo plazo. Esto podría incluso ser mortal.

Ofrezca apoyo durante la recuperación.

Un deportista podría sentirse frustrado, triste, enojado o solo mientras se recupera de una conmoción cerebral. Hable con él sobre esto, y permítale a un deportista que se esté recuperando de una conmoción cerebral que se mantenga en contacto con sus compañeros de equipo, como alentarlos durante las prácticas y las competencias.



¿Qué medidas debería tomar para ayudar a un deportista a que vuelva a jugar?

El regreso de un deportista a la escuela y los deportes debe ser un proceso gradual aprobado, y manejado y monitoreado cuidadosamente por un proveedor de atención médica. Cuando sea posible, asegúrese también de colaborar estrechamente con el entrenador deportivo certificado de su equipo.

Hay seis pasos graduales para ayudar a un deportista a volver a jugar de forma segura. Estos pasos no deben realizarse todos en un día, sino con el transcurso de días, semanas o meses. **Un deportista debería pasar al siguiente paso solo si no tiene ningún síntoma nuevo en el paso actual.**

Paso 1. Retomar las actividades no deportivas, como la escuela, con la autorización del proveedor de atención médica para empezar el proceso de volver a jugar.

Paso 2. Ejercicios aeróbicos ligeros.

- Meta: aumentar la frecuencia cardiaca del deportista.
- Actividades: caminata de intensidad baja a mediana, o usar una bicicleta fija de forma ligera.

Paso 3. Ejercicios específicos a un deporte.

- Meta: agregar movimiento.
- Actividades: correr o hacer ejercicios de entrenamiento de patinaje ; no hacer actividades con riesgo de contacto.

Paso 4. Ejercicios de entrenamiento sin contacto.

- Meta: aumentar el ejercicio, la coordinación y el pensamiento.
- Actividades: ejercicios de entrenamiento más difíciles y entrenamiento de resistencia progresiva.

Paso 5. Práctica con contacto.

- Meta: recuperar la confianza y hacer que el personal de entrenamiento evalúe las destrezas funcionales.
- Actividades: actividades de entrenamiento normales.

Paso 6. Retomar las actividades deportivas habituales.

Recuerde:

Es importante que usted y los padres del deportista estén atentos a la aparición de síntomas de conmoción cerebral después de las actividades de cada día, particularmente después de cada aumento en la actividad. Si los síntomas de conmoción cerebral de un deportista regresan, o si presenta nuevos síntomas cuando hace más actividad en cualquier paso, esto es un signo de que el deportista está esforzándose demasiado. El deportista debería frenar estas actividades y sus padres deberían comunicarse con el proveedor de atención médica. Después de que el proveedor de atención médica del deportista diga que está todo bien, el deportista puede empezar con el paso anterior al que se presentaron los síntomas.



1. Chrisman SPD, Lowry S, Herring SA, et al. Concussion incidence, duration, and return to school and sport in 5- to 14-year-old American football athletes. *J Pediatr*. 2019;207:176-184. doi:10.1016/j.jpeds.2018.11.003.

2. Guskiewicz KM, McCrea M, Marshall SW, et al. Cumulative effects associated with recurrent concussion in collegiate football players: the NCAA Concussion Study. *JAMA*. 2003;290(19):2549-2555.

3. Collins CL, Fields SK, Comstock RD. When the rules of the game are broken: what proportion of high school sports-related injuries are related to illegal activity? *Inj Prev*. 2008;14(1):34-38.

4. Rivara FP, Schiff MA, Chrisman SP, Chung SK, Ellenbogen RG, Herring SA. The effect of coach education on reporting of concussions among high school athletes after passage of a concussion law. *Am J Sports Med*. 2014;42(5):1197-1203.

5. Kerr ZY, Register-Mihalik JK, Marshall SW, Evenson KR, Mihalik JP, Guskiewicz KM. Disclosure and non-disclosure of concussion and concussion symptoms in athletes: review and application of the socio-ecological framework. *Brain Inj*. 2014;28(8):1009-1021.

6. Register-Mihalik JK, Guskiewicz KM, McLeod TC, Linnan LA, Mueller FO, Marshall SW. Knowledge, attitude, and concussion-reporting behaviors among high school athletes: a preliminary study. *J Athl Train*. 2013;48(5):645-653.

7. Chrisman SP, Quitiquit C, Rivara FP. Qualitative study of barriers to concussive symptom reporting in high school athletics. *J Adolesc Health*. 2013;52(3):330-335.

La información que se proporciona en esta hoja informativa o a través de enlaces a otros sitios no sustituye la atención médica ni la atención de un profesional. Las preguntas sobre el diagnóstico y el tratamiento de una conmoción cerebral se deben dirigir al médico u otro proveedor de atención médica.

Revisado en agosto del 2019