



Hablar con los padres sobre las **conmociones cerebrales**



Una guía para entrenadores de jóvenes, organizadores de ligas, funcionarios deportivos y otras personas que respaldan a los jóvenes atletas.

El deporte es una manera genial para que los jóvenes se diviertan, se mantengan saludables y desarrollen habilidades para la vida. El deporte también puede poner a los jóvenes en riesgo de conmoción cerebral al golpearse la cabeza o el cuerpo, caerse o chocar contra otros. Una conmoción cerebral es una lesión grave que puede afectar la salud a corto y largo plazo de niños y jóvenes. Sin embargo, el deporte no tiene por qué causar lesiones cuando los atletas y los equipos deportivos trabajan juntos para priorizar la prevención de conmociones cerebrales. Ayudar a los padres a entender lo que son las conmociones cerebrales, por qué son graves y qué hacer en caso de que se produzcan puede contribuir a mantener a los jóvenes seguros y fuertes para jugar el resto de sus vidas.

Los atletas pueden prosperar cuando los padres les hablan sobre las conmociones cerebrales. Usted tiene un rol importante en ayudar a garantizar que padres y atletas entiendan por qué es importante prevenir la conmoción cerebral.

A continuación se detallan 3 cosas que usted puede hacer para ayudarlos a entender por qué deberían priorizar la prevención de conmociones cerebrales.

Lo que usted puede hacer

1

Ayudar a los padres a entender, reconocer y responder a una posible conmoción cerebral

- Recuerde a los padres que una conmoción puede ser una lesión cerebral grave que puede alterar la forma en que una persona piensa, aprende y actúa. Esta lesión también puede provocar problemas para dormir.
- Algunas personas pueden parecer no estar lesionadas, pero su cerebro sí podría estarlo. Una conmoción cerebral puede ocurrir durante las prácticas deportivas o los partidos, así como debido a una caída ocurrida en la casa o a un accidente de bicicleta o auto. Por lo tanto, es importante que los padres conozcan los signos, síntomas e indicios de peligro de la conmoción cerebral, y que un proveedor de la salud le haga un seguimiento si los padres detectan una de estos signos, síntomas e indicios de peligro.
- Comuníquese a los padres de los atletas que los entrenadores y los funcionarios deportivos deberían notificarlos en caso de creer que su hijo/a adolescente tuvo una conmoción cerebral mientras practicaba algún deporte. Los padres deberían preguntarles a los entrenadores o a los oficiales deportivos detalles sobre la lesión; como por ejemplo, cómo se produjo la y cuáles son los síntomas. Ellos luego pueden proporcionar esta información al proveedor de atención médica de su hijo/a adolescente.

2

Ayudar a los padres a entender que las conmociones cerebrales pueden prevenirse, así como a hablar con los jóvenes sobre la prevención de estas

- Incentive a los padres a garantizar que su hijo/a adolescente tenga lugares seguros donde practicar deporte, buenas reglas de seguridad a las cuales adherirse y se proteja la cabeza, si fuera adecuado para el deporte que practica.¹
- Informe a los padres que existen medidas que los programas deportivos pueden tomar, como hacer cumplir normas de seguridad y limitar los golpes, para disminuir la posibilidad de que un deportista tenga una conmoción cerebral u otra lesión grave.

- Recuerde a los padres hablar con sus hijos/as sobre por qué las lesiones en la cabeza son graves y qué hacer en caso de que estas sucedan, ya sea informarlas a los entrenadores, a los preparadores físicos o a otro adulto de confianza. Los atletas pueden crecer sanos cuando sus padres hablan con ellos sobre las conmociones cerebrales.

Ayudar a los padres a entender cuánto tiempo debe pasar antes de que su hijo/a pueda retomar sus actividades frecuentes

- La mayoría de los jóvenes puede regresar a la escuela y retomar otras actividades no relacionadas con el deporte dentro de los 2 días posteriores a la lesión.
- Informe a los padres que la mayoría de las personas tiene una buena recuperación y puede volver a practicar deporte, pero no hay un tiempo establecido en relación con cuándo se puede volver a realizar deporte. Haga que los padres entiendan que el volver a realizar actividad deportiva es un proceso gradual que requiere etapas. Para poder retomar la actividad deportiva es necesario el permiso del proveedor de atención médica.

²Consejos para la charla con padres y madres

Ser breve

- Los padres están ocupados. Enfóquese en las cosas más importantes que necesitan saber para mantener a su hijo/a adolescente sano, incluida la prevención, los signos y síntomas, y el informar en caso de una conmoción cerebral. Use esta hoja informativa para comunicar rápido estos puntos claves.

Mantener el interés

- Comparta historias sobre la importancia de reconocer y responder a una conmoción cerebral que sean de la vida real. Cree un diálogo bilateral alentando a los padres a compartir sus inquietudes en los eventos en los que probablemente participen; como por ejemplo, las reuniones de padres que se realizan luego de una práctica.

Incluir una llamada a la acción

- Ayude a los padres a saber dónde pueden encontrar más información. Dígalos que se enfoquen en fuentes de información como la página web de la campaña [HEADS UP del Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](#) (CDC por sus siglas en inglés). Pueden obtener más información sobre las causas, los efectos y las consecuencias de las conmociones cerebrales a través de videos y hojas informativas, entre otras fuentes. Aliéntelos a asistir a talleres y reuniones sobre la prevención de conmociones cerebrales que se realicen en su comunidad.
- Informe a los padres que el hecho de que los jóvenes aprendan a tomar medidas de seguridad desde temprano significa que podrán practicar deporte y prevenir lesiones durante su crecimiento.

