



Chequeo después de la actividad física

Una guía paso a paso para que **CUIDE** a su hijo/a adolescente contra una conmoción cerebral o una lesión en la cabeza y los posibles efectos a largo plazo.



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

Una conmoción es una lesión cerebral grave que puede alterar el funcionamiento normal del cerebro de una persona joven. Los niños, niñas y adolescentes pueden experimentar una conmoción cerebral como resultado de un golpe, un impacto o una sacudida en la cabeza, así como de una caída o un golpe que provoque que la cabeza y el cerebro se muevan bruscamente de un lado a otro. Muchas lesiones en la cabeza que sufren los niños/as ocurren durante la práctica de algún deporte o durante alguna actividad recreativa. Usted tiene un papel importante que desempeñar para reducir las probabilidades de que ocurra una conmoción cerebral o una lesión grave en la cabeza durante estas actividades.

C U I D E

a su hijo/a adolescente contra las conmociones cerebrales mediante estos pasos:

- C**olocarse a su hijo/a un equipo de seguridad
- U**tilizar esta lista de signos y síntomas de una conmoción cerebral
- I**nformarse sobre cómo se siente su hijo/hija
- D**etener la participación en la actividad física
- E**star en contacto con un médico

Siga estos pasos para **CUIDE** a su hijo/a contra los síntomas y problemas de salud derivados de una conmoción cerebral. Usted tiene el poder para mantener a su hijo/a saludable y fuerte, y a salvo de una conmoción cerebral.

C

Colocarse a su hijo/a un equipo de seguridad. Asegúrese de que su hijo/a lleve el equipo de seguridad adecuado y que su lugar de juego o deporte esté libre de posibles peligros. Ningún equipo o casco es a prueba de conmociones cerebrales. Sin embargo, el uso del casco en actividades como el ciclismo, el patinaje y la conducción de vehículos todoterreno es una forma sencilla e importante de reducir las probabilidades de sufrir lesiones graves en la cabeza o el cerebro. Un equipo de seguridad más caro no garantiza la seguridad, es necesario que el equipo cumpla con los estándares de seguridad. Verifique con la liga deportiva o la escuela de su hijo/a cuáles son los programas que ofrecen cascos y otro equipo a bajo costo o gratuitos.

U

Utilizar esta lista de signos y síntomas de una conmoción cerebral. Si su hijo/a se ha dado un golpe en la cabeza durante una actividad deportiva o recreativa, utilice esta lista para revisar si presenta cualquiera de los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral.

Signos que usted puede notar:

- Parece estar mareado/a o aturdido/a
- No está seguro/a de su posición, del juego, el resultado o el oponente
- Se olvida de las indicaciones
- Se mueve de forma torpe
- Responde lentamente a las preguntas
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Muestra cambios de humor, comportamiento o personalidad
- No puede recordar acontecimientos anteriores o posteriores al golpe en la cabeza

Síntomas de los que se puede quejar:

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Malestar estomacal o náuseas
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o el ruido
- Sensación de lentitud, confusión, niebla o aturdimiento
- Problemas de concentración o memoria, o sensación de confusión
- No “sentirse bien” o estar “desanimado(a)”

Signos de peligro:

Si su hijo/a muestra alguno de los siguientes signos de peligro, llame al 911 y solicite de inmediato atención médica de urgencia:

- Somnolencia o incapacidad para despertarse
- Un dolor de cabeza que empeora y no desaparece
- Una pupila más grande que la otra
- Debilidad, entumecimiento o disminución de la coordinación
- Vómitos recurrentes
- Habla de manera farfullante
- Convulsiones o ataques
- Incapacidad para reconocer personas o lugares
- Aumento de la confusión, inquietud o agitación
- Comportamiento inusual

I

Informarse sobre cómo se siente su hijo/hija. Algunos signos y síntomas de la conmoción cerebral pueden pasar desapercibidos con facilidad. Vigile de cerca a su hijo/a después de cualquier golpe o impacto en la cabeza, especialmente si sufrió una caída o colisión. Puede hacerle preguntas como las siguientes para conocer su riesgo de una conmoción cerebral:

- ¿Te golpeaste la cabeza o te caíste mientras jugabas?
- ¿Llevabas casco?
- ¿Te sientes peor ahora que cuando empezaste a jugar?
- ¿Sientes mareos, confusión, náuseas? ¿Te molesta la luz y el ruido?
- ¿Puedes contarme alguna anécdota del juego de hoy?
- ¿Qué fue lo que pasó desde el principio hasta el final?

D

Detener la participación en la actividad física. Tome medidas si su hijo/a presenta alguno de los signos y síntomas mencionados anteriormente tras una caída o un golpe en la cabeza. Si sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral, no permita que participe en actividades deportivas durante el resto del día. Asegúrese de que reciba atención médica. No sea usted quien determine la gravedad de la lesión. No permita que vuelva a practicar deporte hasta que el personal médico lo autorice.

E

Estar en contacto con un médico. Póngase en contacto con el médico de cabecera de su hijo/a, si es que lo tiene. Si no tiene ningún médico de cabecera, use esta herramienta (<https://findahealthcenter.hrsa.gov/tool>) para encontrar una clínica comunitaria de bajo costo. Asegúrese de que su hijo/a reciba atención lo antes posible. Cuénteles al personal médico sobre la lesión, los signos y síntomas que presenta su hijo/a, así como también si ha experimentado una conmoción cerebral en el pasado.