

ATENCIÓN

CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL



SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los atletas que presentan uno o más de los signos o síntomas mencionados a continuación después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo podrían tener una conmoción cerebral.

› SIGNOS OBSERVADOS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Está confundido sobre su deber o posición,
- Se olvida una instrucción.
- No está seguro del juego, puntaje o de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos *antes* de un golpe o una caída.
- No puede recordar eventos *después* de un golpe o una caída.

› SÍNTOMAS REPORTADOS POR ATLETAS

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo.
- Visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz.
- Sensibilidad al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Problemas de concentración o memoria.
- Confusión.
- No se “siente bien” o se siente “bajoneado”.



PLAN DE ACCIÓN

Como entrenador, si cree que un atleta ha sufrido una conmoción cerebral, debe hacer lo siguiente:

1. **Retirarlo del juego.**
2. **Mantener al atleta con una posible conmoción fuera del juego durante el mismo día de la lesión y hasta obtener el permiso de un proveedor de atención médica.** No trate de juzgar la gravedad de la lesión usted mismo. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar al atleta de una posible conmoción cerebral.
3. **Documentar y compartir la información sobre la lesión**, como por ejemplo, cómo sucedió y los síntomas que presenta el atleta, para ayudar al proveedor de atención médica con el diagnóstico.
4. **Informar a padres o tutores legales del atleta** sobre la posible conmoción cerebral y enviarlos al sitio web de los CDC para que obtengan información sobre las conmociones cerebrales.
5. **Pedirle al proveedor de atención médica indicaciones por escrito** sobre los pasos que debe tomar para ayudar a que el atleta regrese al juego de manera segura. Antes de regresar al juego, el atleta debe:
 - › Haber regresado a sus actividades escolares normales.
 - › No tener ningún síntoma de lesión al realizar sus actividades normales.
 - › Tener el permiso del proveedor de atención médica para que comience el proceso de regreso al juego.

ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.



Para más información y solicitar materiales adicionales **gratuitos**, visite:
www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html.

Usted también puede descargar la aplicación de CDC **HEADS UP** (en inglés) para obtener información a su alcance sobre las conmociones cerebrales. Simplemente scanee con su teléfono celular inteligente el código QR de la imagen a la izquierda.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

La información proporcionada en este documento o mediante enlaces a otros sitios no reemplaza la atención médica o profesional. Se deben dirigir las preguntas sobre diagnóstico y tratamiento de una conmoción cerebral a un médico u otro proveedor de atención médica.