

ATENCIÓN

CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

SIGNOS Y SÍNTOMAS

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

› SIGNOS OBSERVADOS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Está confundido cuando se le da una instrucción 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* del golpe o de la caída.
- No puede recordar eventos *después* del golpe o de la caída.

› SÍNTOMAS NOTIFICADOS POR ATLETAS

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

PLAN DE ACCIÓN

Como entrenador, si cree que un atleta podría presentar una conmoción cerebral, usted debe:

1. **Retirarlo del juego.**
2. **Mantener al atleta con una posible conmoción cerebral fuera del juego el mismo día de la lesión y hasta tener la autorización 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 para determinar si presenta una 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.

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

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.

ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.