

CONMOCIONES CEREBRALES

Una guía que todo joven atleta debe leer

Saquemos del juego a las lesiones cerebrales

DATOS SOBRE LAS CONMOCIONES CEREBRALES

- Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que afecta las funciones del mismo.
- Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe en la cabeza o el cuerpo:
 - ya sea por el contacto con otro jugador, el impacto contra una superficie dura como el suelo, el hielo o una cancha
 - o por un golpe con una pieza de equipo deportivo como un palo de *lacrosse*, un disco de *hockey* o una pelota de *hockey* sobre césped.
- Una conmoción cerebral puede ocurrir aun cuando no te hayas desmayado por el golpe.
- Si crees que tienes una conmoción cerebral, no vuelvas a jugar el mismo día en que sufriste la lesión y espera hasta que un profesional de la salud te diga que YA PUEDES volver a practicar deporte.

SÍNTOMAS DE LAS CONMOCIONES CEREBRALES

- Las conmociones cerebrales son distintas en cada persona y con cada lesión, y puede ser que no se noten sino hasta horas o días después. Los síntomas comunes incluyen:
 - Dolor de cabeza
 - Confusión
 - Dificultad para recordar o prestar atención
 - Problemas de equilibrio o mareo
 - Sentirse débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui
 - Sentirse irritable, más sensible o bajo de ánimos
 - Náuseas o vómitos
 - Molestia causada por la luz o el ruido
 - Visión borrosa o doble
 - Reflejos lentos
 - Problemas para dormir
 - Pérdida del conocimiento.

Durante la recuperación, el ejercicio o las actividades que requieran de mucha concentración (como estudiar, trabajar en la computadora o los juegos de video) pueden causar que los síntomas de la conmoción cerebral reaparezcan o empeoren.

¿POR QUÉ DEBO AVISAR QUE TENGO SÍNTOMAS?

- A diferencia de lo que ocurre con otras lesiones, jugar o practicar deportes cuando se tienen síntomas de conmoción cerebral es peligroso y puede llevar a una recuperación más lenta y a tener que esperar más tiempo para poder volver a jugar.
- Cuando tu cerebro se está curando, tienes una mayor probabilidad de sufrir una segunda conmoción. Las conmociones repetidas pueden aumentar el tiempo que toma la recuperación y la probabilidad de que surjan problemas a largo plazo.
- En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas en los atletas pueden ocasionar inflamación del cerebro o daño cerebral permanente. Incluso pueden ser mortales.

¿Qué debo hacer si creo que he sufrido una conmoción cerebral?

NO LAS OCULTES, NOTIFICALAS.

Ignorar los síntomas y tratar de “hacerse el fuerte” por lo general los empeora. Notifícale a tu entrenador, tus padres o a tu instructor de educación física si crees que tú o uno de tus compañeros tiene una conmoción cerebral. No dejes que nadie te presione para continuar la práctica o el juego si tienes una conmoción.

HAZTE UN EXAMEN MÉDICO.

Solo un profesional médico puede determinar si sufriste una conmoción cerebral y cuándo PUEDES volver a jugar. En los deportes, se hacen pausas debido a lesiones o para sustituir jugadores para poder examinar a los lesionados y que el equipo tenga su mejor desempeño. Mientras más pronto te evalúen, más pronto podrás volver a jugar sin riesgos.

CUIDA TU CEREBRO.

Una conmoción cerebral puede afectar tu capacidad para realizar actividades escolares y de otro tipo. La mayoría de los atletas que sufren una conmoción cerebral se mejoran y vuelven a jugar, pero es importante descansar y esperar un tiempo para que el cerebro se recupere. Una segunda conmoción cerebral que ocurre cuando el cerebro está curándose puede causar problemas a largo plazo y cambiarte la vida para siempre.

Todas las conmociones cerebrales son graves. No las ocultes, notifícalas. Tómate tiempo para recuperarte. Es preferible perderte un juego que toda la temporada.



*Para obtener más información sobre conmociones cerebrales y otro tipo de lesiones traumáticas cerebrales, visita

www.cdc.gov/Concussion

Parte de la serie de los CDC "Atención: Conmociones cerebrales"