

Hoja informativa para ATLETAS DE ESCUELA SECUNDARIA

ATENCIÓN
CONMOCIÓN CEREBRAL
EN EL DEPORTE JUVENIL

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que afecta su funcionamiento. Puede ocurrir cuando el cerebro rebota dentro del cráneo después de una caída o golpe en la cabeza.

Esta hoja contiene información para que sepas cómo protegerte de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave y qué hacer si ocurre.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?



NOTIFICARLA. Avísales a tu entrenador, padre, e instructor atlético si crees que tú o uno de tus compañeros podrían presentar una conmoción cerebral. Es tu deber notificar tus síntomas. Tu entrenador y tu equipo dependen de ti. Además, no podrás dar lo mejor de ti si no te sientes bien.



DARLE AL CEREBRO TIEMPO PARA CURARSE.

Una conmoción cerebral puede hacer que las actividades diarias, como ir a la escuela, sean más difíciles. Es posible que necesites más ayuda para volver a tus actividades normales. Asegúrate de avisarles a tus padres y al médico cómo te vas sintiendo.

¿POR QUÉ DEBO DECIRLES A MI ENTRENADOR Y MIS PADRES QUÉ SÍNTOMAS TENGO?

- Jugar o practicar con una conmoción cerebral es peligroso y puede llevar a una recuperación más larga.
- Mientras tu cerebro todavía se está curando, tienes más probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Esto puede ponerte en riesgo de una lesión en el cerebro más grave y hasta podría ser mortal.



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

LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN QUE:

ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Es posible que tengas una conmoción cerebral si tienes cualquiera de estos síntomas después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo:

-  **Tienes dolor de cabeza.**
-  **Te sientes mareado, débil, o grogui.**
-  **Te molesta la luz o el ruido.**
-  **Tienes visión doble o borrosa.**
-  **Tienes vómitos o te duele el estómago.**
-  **Tienes problemas de concentración o memoria.**
-  **Te sientes sensible o "bajoneado".**
-  **Te sientes confundido.**
-  **Tienes dificultad para dormir.**

Por lo general, los síntomas de una conmoción cerebral se manifiestan de inmediato, pero es posible que no notes que algo "no está bien" por horas o días. Los síntomas son diferentes para cada persona; por lo tanto, es importante decirles a tus padres y a tu médico cómo te sientes.

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.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI EQUIPO?



PROTEGE TU CEREBRO. Evita golpes en la cabeza y sigue las reglas para un juego seguro y justo con el fin de disminuir las probabilidades de presentar una conmoción cerebral.



SÉ UN BUEN JUGADOR DE EQUIPO. Si uno de tus compañeros tiene una conmoción cerebral, dile que es un miembro importante del equipo y que debe tomarse el tiempo que necesite para mejorarse.



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

Para obtener más información, visite:
www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html