

Hoja informativa para ATLETAS DE ESCUELA INTERMEDIA

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 y a tu padre si crees que tú o uno de tus compañeros podría presentar una conmoción cerebral. No podrás dar lo mejor de ti si no te sientes bien; además, jugar con una conmoción cerebral es peligroso. Incentiva a tus compañeros a que también notifiquen sus síntomas.



HACERME REVISAR POR UN MÉDICO.

Si crees que tienes una conmoción cerebral, no regreses al juego el día de la lesión. Solo un médico u otro proveedor de atención médica puede decirte si tienes una conmoción cerebral y cuándo puedes regresar a la escuela y volver a jugar.



DARLE AL CEREBRO TIEMPO PARA CURARSE.

La mayoría de los atletas con una conmoción cerebral se mejoran después de un par de semanas. Para algunos, 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.











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 DARMÉ CUENTA DE QUE 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.

Los síntomas de una conmoción cerebral son diferentes para cada persona; por lo tanto, es importante decirles a tus padres y médicos cómo te sientes. Es posible que notes síntomas de la conmoción cerebral de inmediato, pero a veces lleva horas o días hasta que notas que algo no está bien.

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.



Todos tus compañeros deben evitar golpes en la cabeza y deben seguir las reglas para un juego seguro 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