



# Atención: Conmociones cerebrales en el deporte juvenil Prueba final para entrenadores

## 1 Una conmoción cerebral es:

- A. Un tipo de lesión cerebral traumática (o LCT) causada por un golpe o sacudida en la cabeza o por un impacto en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante.
- B. Un moretón en el cerebro.
- C. Un sonido fuerte que se escucha desde lejos.

## 2 ¿Cuándo puede ocurrir una conmoción cerebral?

- A. Solo cuando se juegan deportes de contacto.
- B. Solo cuando una persona que ha sido golpeada o sacudida pierde el conocimiento.
- C. En cualquier actividad o deporte recreativo organizado o informal y la mayoría de estas lesiones ocurre sin que haya pérdida de conocimiento.

## 3 ¿Cómo se puede identificar una conmoción cerebral?

- A. Observando las imágenes de tomografías computarizadas o por resonancia magnética del cerebro de una persona.
- B. Mediante la observación de diferentes signos o síntomas, como cambios en el comportamiento, el razonamiento o el funcionamiento físico del deportista.
- C. Preguntándole al deportista si el último golpe recibido le afectó la cabeza.

## 4 ¿Cuáles de los siguientes son los signos de conmoción cerebral que puede identificar usted como entrenador?

- A. El deportista parece desorientado, no está seguro del juego, de la puntuación ni de quiénes son sus adversarios, está confundido en cuanto a su posición de juego o lo que debe hacer y responde a las preguntas con lentitud.
- B. El deportista sigue las reglas de seguridad y del deporte, muestra buena conducta deportiva y lleva puesto el equipo protector adecuado para el deporte que realiza.
- C. El deportista se ve pálido, tiene la lengua de color blanco y si le pellizca la piel con suavidad esta no vuelve inmediatamente a su lugar.

## 5 ¿Cuáles de los siguientes son los síntomas de conmoción cerebral que suele describir un deportista?

- A. El deportista se queja de dolor en el hombro que irradia hacia el brazo hasta sentir un cosquilleo en los dedos de la mano.
- B. El deportista se siente débil, cansado y ha parado de sudar.
- C. El deportista dice que la luz le lastima los ojos, se siente confundido, no se siente bien y se queja de un dolor de cabeza raro con una sensación de presión dentro de la cabeza.

6

**Si un deportista sufrió otra conmoción cerebral anterior:**

- A. Es más probable que sufra otra conmoción cerebral, especialmente si la primera no tuvo tiempo de sanar.
- B. Nunca más tendrá otra conmoción cerebral.
- C. No sufrirá otra conmoción cerebral por un golpe o sacudida similar.

7

**¿Qué es lo primero que usted debe hacer como entrenador cuando uno de sus jugadores recibe un golpe en la cabeza o en el cuerpo y no está actuando en forma normal?**

- A. Lleve al deportista inmediatamente al hospital, aunque no esté presente ninguno de los Signos Peligrosos.
- B. Permita que el jugador finalice el cuarto/periodo/mitad de tiempo, etc., y luego llévelo a que le realicen un examen médico.
- C. Saque el deportista del juego y observe si existen signos o síntomas de conmoción cerebral, incluso los que pueden aparecer horas después.

8

**¿Cuáles de los siguientes se consideran como Signos Peligrosos de una conmoción cerebral grave y se debe trasladar inmediatamente al deportista a la sala de emergencias?**

- A. El deportista parece que le faltara un poco el equilibrio, se queja de dolores de cabeza, no perdió el conocimiento, pero simplemente "no se siente bien".
- B. El deportista perdió el conocimiento, tiene algo de dificultad para hablar y parece que cada vez se muestra más confuso e inquieto.
- C. El deportista se queja de dolor de cabeza y parece un poco aturdido o desorientado.

9

**¿Cuándo puede volver a jugar un deportista después de haber sufrido una conmoción cerebral?**

- A. En cuanto se sienta mejor.
- B. Después de haber sido evaluado por un profesional de atención médica.
- C. Después de recibir la autorización de un profesional de atención médica y después del proceso de cinco pasos en el cual el nivel de actividad del deportista aumenta gradualmente durante un periodo de días, semanas o meses, según la respuesta del deportista ante la dificultad creciente de las actividades.

10

**¿Cuándo debe hablar con los padres del deportista acerca de una posible conmoción cerebral?**

- A. La noche del incidente o al otro día.
- B. Inmediatamente después del juego o la práctica, antes de que el niño vuelva al hogar. Se le debe informar a los padres sobre los signos y síntomas de las conmociones cerebrales, aconsejarles a consultar con un médico y hacer un seguimiento con los padres para saber sobre el estado de salud del deportista.
- C. Antes del siguiente juego/partido/evento, para asegurarse de que el niño está autorizado para jugar.

11

**¿Cómo puede ayudar a prevenir las conmociones cerebrales?**

- A. Asegurándose de que los deportistas usen el equipo de tamaño adecuado, que tienen una buena conducta deportiva en todo momento y que obedecen las reglas de seguridad.
- B. Trabajando en colaboración con los padres, los deportistas y el personal administrativo de la escuela y de la liga, con el fin de difundir información sobre las conmociones cerebrales durante todo el año: en la pretemporada, durante la temporada y después de la temporada deportiva.
- C. Ambas respuestas A y B.