

Hoja informativa para **LOS OFICIALES DEPORTIVOS QUE TRABAJAN CON JÓVENES**



Una de las tareas principales de un oficial deportivo es mantener a los atletas a salvo. Esta hoja informativa contiene información para ayudarle a proteger a los atletas de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave, saber identificar una conmoción cerebral y saber qué hacer en caso de que ocurra.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

¿Cómo puedo mantener a los atletas a salvo?

Los deportes son una buena manera para que los niños y adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Como oficial deportivo que trabaja con jóvenes, sus acciones (incluidas las prácticas estrictas de arbitraje) ayudan a marcar la pauta para un juego seguro y pueden ayudar a reducir las probabilidades de que un atleta sufra una conmoción cerebral u otra lesión grave. Una conducta agresiva o antideportiva entre los atletas puede aumentar la probabilidad de una conmoción cerebral u otra lesión grave. A continuación ofrecemos algunas maneras en que puede mantener a los atletas a salvo:

Cree una cultura de seguridad en el partido o la competición:

- Haga que se cumplan las reglas del deporte para un juego justo, seguro y que se mantenga el espíritu deportivo.
- Sancione a los atletas por acciones poco seguras como:
 - › Golpear a otro atleta en la cabeza.
 - › Usar la cabeza o casco para contactar a otro atleta.
 - › Hacer contactos ilegales o chequear, taclear o chocar a un oponente desprotegido.
 - › Tratar de herir o poner a otro atleta en riesgo de una lesión.
- En la reunión previa al juego o evento, recuérdelos a los entrenadores de que hablen con los atletas sobre las conmociones cerebrales para que los atletas sientan que es la responsabilidad de ellos reportar una conmoción cerebral u otra lesión de inmediato.

➤ **Esté alerta a posibles conmociones.**

- ▶ **Dé tiempo por lesión para asegurarse de que un atleta con una posible conmoción cerebral salga del juego. ¡Si no está seguro, sáquelo del juego!**
- ▶ **Haga cumplir la regla de que un atleta con una posible conmoción cerebral *no puede regresar al juego el mismo día de la lesión, y hasta que un proveedor de atención médica lo vea y le dé permiso para regresar.***

Manténgase al día con la información sobre las conmociones cerebrales:

- Revise las directrices sobre las conmociones cerebrales de su estado, liga u organización.
- Haga cursos de capacitación sobre las conmociones cerebrales. Los CDC ofrecen capacitación gratuita sobre las conmociones cerebrales en www.cdc.gov/HEADSUP.
- Descargue la aplicación de **HEADS UP** de los CDC (en inglés) o una lista de signos y síntomas de las conmociones cerebrales que pueda tener a mano.
- Hable con otros oficiales del deporte y revise las filmaciones del juego para que le ayude a encontrar formas de hacer que se juegue de manera segura y justa.



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

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

➤ Imponga la seguridad en el juego. Usted marca la pauta de la seguridad.

Revise el equipo y las instalaciones deportivas:

- Asegúrese, junto con el administrador del juego o evento, que las instalaciones deportivas proporcionen un ambiente para un juego seguro (p. ej., quite los objetos que presenten riesgos de tropiezo y asegúrese de que los postes del arco tengan protectores acolchonados y en buen estado).
- Cuando sea adecuado para el deporte o la actividad, junto con el administrador del juego o evento y el entrenador, asegúrese de que todos los atletas jóvenes usen un casco que ajuste bien y que esté en buen estado. No existe un casco "a prueba" de lesiones cerebrales, por lo tanto, es importante que se hagan cumplir las reglas que protegen a los atletas de los golpes en la cabeza y cuando se les cae el casco durante un juego o partido.

¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los atletas que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Signos observados por oficiales deportivos, padres o entrenadores

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o 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 o después de un golpe o una caída.

Síntomas reportados por atletas

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.

- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o no tiene "gananas de hacer nada".

¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o asegúrese de que el atleta sea trasladado a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Náuseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente). Incluso una breve pérdida del conocimiento debe considerarse como algo serio.

➤ Los niños y los adolescentes que continúan jugando cuando presentan síntomas de una conmoción cerebral o regresan al juego demasiado temprano, mientras el cerebro se está curando, tienen mayor probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras el cerebro se está todavía curando de la primera lesión puede ser muy grave y podría afectar al niño o adolescente de por vida. Hasta puede ser mortal.

La información proporcionada en esta hoja informativa 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 o proveedor de atención médica.