

CONMOCION CEREBRAL 101

PRESTANDO MAS ATENCION A LAS CONMOCIONES

CEREBRALES ES IMPORTANTE, ya que ya no se les considera ser simples golpes en la cabeza o campanazos. Ayudemos a proteger a los atletas jovenes mediante una mejor comprension de los sintomas, el tratamiento y la prevencion de las conmociones cerebrales.

- Una conmocion cerebral se define como una "alteracion traumatica del estado mental que puede o no implicar la perdida de la conciencia".
- Una conmocion cerebral puede ser causada por un golpe o sacudida a la cabeza, por un golpe al cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rapidamente hacia adelante y hacia atras.
- Los signos y sintomas de conmocion cerebral pueden aparecer inmediatamente o no ser notados hasta dias o incluso semanas despues de la lesion.

COMO MANTENER LA SEGURIDAD EN EL CAMPO DE JUEGO

- Asegurese que todos los cascos y equipos de seguridad sean especificos para el deporte, adecuadamente ajustados y alterados de acuerdo con los estandares de la industria.
- Siga las reglas del deporte y use las tecnicas apropiadas.
- Practique el buen espiritu deportivo; juego limpio o "fair-play."

TIENES UNA CONMOCION CEREBRAL ¿Y AHORA QUÉ?

- **Reportar los sintomas:** Informe al entrenador, padre o al fisioterapeuta si hay sospechas de que un atleta tiene una conmocion cerebral
- **Acudir al medico:** Solamente un profesional de la salud con experiencia puede evaluar y decir si ha ocurrido una conmocion cerebral y cuando estaria bien volver a jugar.
- **Descansar bastante:** Inmediatamente despues de sufrir una conmocion cerebral, se recomienda descansar. Esto incluye mantener una rutina de sueno regular y evitar las actividades que requieren mucha concentracion.
- **Dar tiempo para recuperarse:** es importante permitir que el cuerpo sane. Otra conmocion cerebral sostenida mientras el cerebro esta sanando puede dar lugar a problemas a largo plazo, o en casos raros, incluso la muerte.
- **Tomar con calma el inicio:** despues de que el medico o el fisioterapeuta haya dado el visto bueno/el alta para resumir actividades, el atleta no debe hacerlo de una vez. El fisioterapeuta trabajara con el atleta para desarrollar un plan para progresivamente y seguramente regresar al terreno de juego.
- **Aclarar sus inquietudes:** Si hay preocupaciones o inquietudes, no dude en preguntarle al medico o fisioterapeuta, etc.

Fuentes: NATA, Sanford Orthopedic Sports Medicine, Center for Disease Control and Prevention, Heads Up Concussion, Fifth Annual Youth Sports Safety Summit

Illustration by: Thinkstock/ bakhtiar_zein

Infografia cortesia de la Asociacion Nacional de (Athletic Trainers)

CONOCER LOS SIGNOS DE EMERGENCIA/SENALES DE ALARMA

- NO SE DESPIERTA
- DIFICULTAD PARA HABLAR; BALBUCEO

- VOMITA SIN CESAR
- NO PUEDE RECONOCER PERSONAS O LUGARES



- DOLORES DE CABEZA QUE EMPEORAN
- CONVULSIONES



- ESTA MENOS ALERTA
- PROBLEMAS DE BALANCE



- MAREOS O VERTIGO

- AUMENTO DE CONFUSION O IRRITABILIDAD
- PERDIDA DE CONCIENCIA
- DEBILIDAD O ADORMECIMIENTO/ ENTUMECIMIENTO EN BRAZOS Y PIERNAS
- CAMBIOS INUSUALES EN EL COMPORTAMIENTO/ TEMPERAMENTO



- LE MOLESTA LA LUZ O EL SONIDO
- DISMINUCION DEL TIEMPO DE REACCION
- PROBLEMAS DE SUENO