

# ATENCIÓN\*

## CONCUSIÓN CEREBRAL EN LOS DEPORTES DE COLEGIO

HOJA INFORMATIVA PARA **EL ATLETA**

### ¿Qué es una concusión cerebral?

Una concusión cerebral es una lesión del cerebro:

- Causada por un golpe o por una sacudida a la cabeza.
- Puede cambiar la forma en que funciona normalmente tu cerebro.
- Puede ser desde ligera hasta seria.
- Puede ocurrir durante las prácticas o los partidos en cualquier deporte.
- Puede suceder incluso si no has perdido el conocimiento.
- Puede ser seria aún cuando sólo te han dado un golpe leve o un "campanazo".

### ¿Cómo puedo prevenir una concusión cerebral?

Depende del deporte que practiques. Sin embargo hay ciertos pasos que puedes seguir para protegerte de las concusiones cerebrales.

- Sigue las instrucciones del entrenador con respecto a las reglas de seguridad y del deporte que practicas
- Demuestra siempre espíritu deportivo
- Usa el equipo de deportes adecuado, por ejemplo, equipos de protección (como los cascos). Para que el equipo te pueda proteger, éste debe:
  - ser adecuado para el partido, la posición y la actividad que realizas
  - estar en buenas condiciones de funcionamiento
  - ser de tu medida
  - ser usado cada vez que juegas o practicas un deporte

### ¿Cómo sé si he sufrido una concusión cerebral?

En realidad, una concusión cerebral no se puede ver a simple vista, pero si la has sufrido, te puedes dar cuenta de algunos síntomas inmediatamente. Otros síntomas pueden aparecer días o semanas después de que haya ocurrido la lesión. Siempre es bueno visitar

a un profesional de la salud si crees que podrías tener una concusión cerebral. Si no se diagnostica a tiempo, ésta puede afectar tu capacidad para hacer las tareas del colegio y otras actividades diarias. Además, eleva tu riesgo de tener lesiones serias adicionales.

### ¿Cuáles son los síntomas y señales de una concusión cerebral?

- Náuseas (sentir deseos de vomitar)
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Dolores de cabeza
- Sentirte con sueño
- Sentirte nebuloso o flojo
- Tener problemas de concentración o de memoria (olvidarte de las jugadas del partido)
- Confusión

### ¿Qué debo hacer si creo que tengo una concusión cerebral?

- **Díselo a tu entrenador y a tus padres.** Nunca ignores un golpe o una sacudida a la cabeza. Además, dile a tu entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo pudo haber sufrido una concusión cerebral.
- **Ve al médico para que te examine.** Un profesional de la salud puede decirte si has tenido una concusión cerebral y si estás listo para regresar a practicar deporte.
- **Date tiempo para recuperarte.** Si has tenido una concusión cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanarse. Mientras tu cerebro se encuentra en proceso de curación, es mucho más probable que tengas una segunda concusión cerebral. Una segunda, o concusiones cerebrales posteriores, pueden causar daños cerebrales permanentes, y en algunos casos—aunque con poca frecuencia— inclusive la muerte. Una concusión cerebral grave puede cambiar tu vida para siempre.

**Es mejor perderse un partido que toda la temporada.**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



# ATENCIÓN\*

## CONCUSIÓN CEREBRAL EN LOS DEPORTES DE COLEGIO

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS PADRES**

### ¿Qué es una concusión cerebral?

Una concusión cerebral es una lesión del cerebro que surge a consecuencia de un golpe o una sacudida a la cabeza. Las lesiones cerebrales pueden ser desde ligeras hasta serias y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. Incluso un golpe leve a la cabeza puede ser grave.

### ¿Cuáles son las señales y síntomas de una concusión cerebral?

No se puede ver una concusión cerebral a simple vista. Las señales y síntomas de una concusión cerebral pueden aparecer inmediatamente después de que ocurra la lesión, o pueden tomar días o incluso semanas después de haber sucedido. Si su adolescente le informa de algunos síntomas de una concusión, o si usted mismo los nota, busque atención médica inmediatamente.

Señales observadas por los padres:	Síntomas reportados por el atleta:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparenta estar aturdido o atontado</li> <li>• Se confunde en sus tareas</li> <li>• Se olvida de jugadas del partido</li> <li>• No está seguro del juego, el marcador o de su oponente</li> <li>• Tiene movimientos torpes</li> <li>• Responde lentamente a preguntas</li> <li>• Pierde el conocimiento</li> <li>• Tiene cambios de comportamiento y de personalidad</li> <li>• No recuerda situaciones antes de la conmoción</li> <li>• No recuerda eventos después de la conmoción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Náuseas (sentir deseos de vomitar)</li> <li>• Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>• Visión doble o borrosa</li> <li>• Sensibilidad a la luz o al ruido</li> <li>• Sentirse con sueño</li> <li>• Sentirse nebuloso o flojo</li> <li>• Tener problemas de concentración o de memoria</li> <li>• Confusión</li> </ul>

### ¿Qué debe hacer si cree que su atleta ha sufrido una concusión cerebral?

- 1. Busque atención médica inmediatamente.**  
Un profesional de la salud puede decidir qué tan seria es la concusión cerebral y cuándo es recomendable que su adolescente regrese a practicar deportes.
- 2. No permita que su adolescente practique ningún deporte.** Las concusiones cerebrales toman tiempo para sanar. No deje que su adolescente regrese a practicar deportes hasta que un profesional de la salud diga que lo puede hacer. Los atletas que regresan a practicar deportes demasiado pronto—cuando el cerebro todavía está en proceso de curación—corren mayor riesgo de sufrir una segunda concusión cerebral. Una segunda, o concusiones cerebrales posteriores, pueden ser muy graves. Pueden causar un daño cerebral permanente y afectar el resto de la vida de su adolescente.
- 3. Informe a los entrenadores acerca de cualquier concusión cerebral reciente.** Los entrenadores deben saber si su adolescente ha sufrido una concusión cerebral recientemente en CUALQUIER deporte. Los entrenadores pueden no tener conocimiento de una concusión cerebral que su adolescente haya sufrido en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga. Enterarse de una concusión permitirá al entrenador mantener a su adolescente fuera de actividades que podrían resultar en otra concusión cerebral.
- 4. Recuérdele a su atleta:** Es mejor perderse un partido que toda la temporada.

**Es mejor perderse un partido que toda la temporada.**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

