

Guía de la Conmoción Cerebral para Padres

Es mejor perderse un partido que toda la temporada.

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro. Las conmociones cerebrales son causadas por una colisión o golpe en la cabeza. Ser golpeado en la cabeza o quedar aturdido por un golpe, o lo que parecería una colisión o golpe leve en la cabeza, podría ser grave.

No se puede ver una conmoción cerebral. Los signos y síntomas de la conmoción cerebral podrían aparecer inmediatamente después de la lesión, o podrían no aparecer, o podrían notarse días o semanas después de la lesión. Si su niño le comunica cualquier síntoma de conmoción cerebral, o si usted mismo nota los síntomas, busque atención médica inmediatamente.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Signos observados por padres o guardianes

Si su niño ha experimentado una colisión o golpe en la cabeza durante un partido o práctica, busque cualquiera de los siguientes signos y síntomas de conmoción cerebral:

- Parece aturdido o estupefacto
- Está confundido sobre una tarea o posición
- Olvida una instrucción
- Está inseguro del juego, del marcador o del oponente
- Se mueve torpemente
- Contesta lentamente las preguntas
- Pierde la conciencia (incluso brevemente)
- Muestra cambios en el comportamiento o la personalidad
- No puede recordar los eventos anteriores al golpe o la caída
- No puede recordar los eventos posteriores al golpe o la caída

Síntomas comunicados por el atleta

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Náusea o vómito
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Sentirse lento, confuso, despistado o atontado
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- No “sentirse bien”

¿CÓMO PUEDE AYUDAR A SU NIÑO A PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Todo deporte es diferente, pero hay medidas que sus niños pueden tomar para protegerse de las lesiones, como la conmoción cerebral.

- Asegúrese de que ellos sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
- Anímelos a que practiquen una buena deportividad todo el tiempo.

- Asegúrese de que usen el equipo adecuado de protección en sus actividades (como cascos, almohadillas, canilleras y protectores para los ojos y la boca). El equipo de protección debe quedarles bien, estar bien mantenido y ser usado de una forma constante y correcta.
- Conozca los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

¿QUÉ DEBE HACER SI PIENSA QUE SU NIÑO TIENE CONMOCIÓN CEREBRAL?

1. **Busque atención médica inmediatamente.** Un profesional de la salud será capaz de diagnosticar la gravedad de la conmoción cerebral y cuándo será seguro que su niño vuelva a hacer deporte.
2. **Aparte a su niño del juego.** Las conmociones cerebrales toman tiempo para sanar. No deje que su niño vuelva a jugar hasta que un profesional de la salud lo autorice. Los niños que vuelven a jugar demasiado pronto –cuando el cerebro todavía está sanándose– corren un riesgo mayor de una segunda conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales repetidas o posteriores pueden ser muy graves. Pueden ocasionar un daño cerebral permanente, afectando a su niño por toda la vida.
3. **Comuníquese al entrenador de su niño sobre cualquier conmoción cerebral reciente.** Los entrenadores deben saber si su niño ha tenido una conmoción cerebral reciente. A menos que usted se lo diga, el entrenador de su niño no podría saber sobre una conmoción cerebral que sufrió su niño en otro deporte o actividad.

www.cdc.gov/Concussion