

ATENCIÓN*

CONMOCIONES CEREBRALES EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS ATLETAS**

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro que:

- Es causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo.
- Puede alterar el funcionamiento normal del cerebro.
- Puede ocurrir durante las prácticas o la competición de cualquier deporte o durante las actividades recreativas.
- Puede ocurrir aun cuando no se haya perdido el conocimiento.
- Puede ser grave aunque se trate de un golpe leve o que provoque una sensación de zumbido en la cabeza.

Todas las conmociones cerebrales son graves. Las conmociones cerebrales pueden afectar tus actividades escolares u otras actividades (como jugar video juegos, trabajar en la computadora, estudiar, conducir o hacer ejercicio). La mayoría de las personas que sufren una conmoción cerebral se mejoran, pero es importante tomarse el tiempo necesario para que el cerebro se recupere.

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

Aunque la conmoción cerebral no se pueda observar, puede que notes uno o más de los siguientes síntomas o que “no te sientas del todo bien” justo después de la lesión, a los días o las semanas siguientes.

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Molestia causada por la luz o el ruido
- Debilidad, confusión, aturdimiento o estado grogui
- Dificultad para prestar atención
- Problemas de memoria
- Confusión

¿Qué debo hacer si creo que he sufrido una conmoción cerebral?

- Avísale a tus entrenadores y a tus padres. Nunca ignores un golpe o una sacudida en la cabeza, aun cuando te sientas bien. También, avísale a tu entrenador enseguida si crees que has sufrido una conmoción cerebral o le puede haber pasado a uno de tus compañeros.
- Ve al médico para que te examine. Un médico u otro profesional de la salud podrá decirte si sufriste una conmoción cerebral y cuándo estarás listo para volver a jugar.
- Tómate el tiempo suficiente para curarte. Si sufriste una conmoción cerebral, tu cerebro necesitará tiempo para sanarse. Cuando tu cerebro se está curando, existe una mayor probabilidad de que sufras una segunda conmoción. Las conmociones cerebrales repetidas pueden aumentar el tiempo de recuperación y dañar más el cerebro. Es importante descansar y no volver a jugar hasta que tu profesional de la salud te indique que ya no tienes más síntomas y que puedes reanudar tu actividad deportiva.

¿Cómo puedo prevenir una conmoción cerebral?

Depende del deporte que practicas, pero puedes tomar una serie de medidas para protegerte.

- Usa el equipo de deporte adecuado, incluido el equipo de protección personal. Para que este equipo te proteja, debe:
 - Ser adecuado para el deporte que practicas, tu posición en el juego y tipo de actividad.
 - Usarse correctamente y ajustarse bien a tu cuerpo.
 - Colocarse cada vez que juegues o practiques.
- Sigue las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practicas.
- Mantén el espíritu deportivo en todo momento.

Si crees que sufriste una conmoción cerebral:
No trates de ocultarlo. Notifícaselo a alguien.
Tómate tiempo para recuperarte.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener más información y solicitar más materiales **de forma gratuita**, visite: www.cdc.gov/Concussion.