

¿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, choque, o sacudida a la cabeza, o por un golpe al cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se sacudan hacia atrás y hacia adelante. Estos movimientos rápidos, pueden causar 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.

¿Cuáles son las señales y síntomas de una conmoción cerebral?

Las señales y síntomas de una conmoción pueden mostrarse justo después de la lesión, o puede que no aparezcan o se noten hasta después de días o semanas de la lesión. Si un atleta reporta uno o más síntomas de contusión debido a un golpe, choque, o sacudida a la cabeza, o en el cuerpo, se le debería mantener fuera del juego el día en que la lesión ocurrió. El(la) atleta sólo debería regresar al juego con la autorización de un médico experimentado en la evaluación de contusiones.

Síntomas reportados por atletas:

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Náusea o vómito
- Mareo o problemas de equilibrio
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Sensación de lentitud, aturdimiento, desorientación
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- Simplemente “no se siente bien” o “decaído”

“Es mejor perder un juego que perder toda la temporada”

Los entrenadores reportan:

- Parece desorientado o aturdido
- Está confundido acerca de la actividad asignada o posición
- Olvida instrucciones
- No está seguro(a) del juego, marcador, u oponente
- Se mueve con torpeza
- Responde a preguntas lentamente
- Pierde el conocimiento, (incluso si es brevemente)
- Cambios de humor, comportamiento, o personalidad
- No puede recordar eventos antes de la caída o golpe
- No puede recordar eventos después de la caída o golpe

Señales de peligro ante una conmoción cerebral:

En raros casos, se puede formar un peligroso coágulo sanguíneo en el cerebro de una persona que ha sufrido una conmoción cerebral y puede presionar el cerebro contra el cráneo. Un atleta debe recibir atención médica inmediata si después de un golpe, choque, o sacudida a la cabeza, o en el cuerpo, muestra cualquiera de las siguientes señales de peligro:

- Una pupila es más grande que la otra
- Está somnoliento(a) o no se le puede despertar
- Un dolor de cabeza que empeora
- Debilidad, entumecimiento, o disminución de coordinación
- Vómito o náusea repetidos
- Dificultad para pronunciar o articular las palabras
- Convulsiones o ataques
- No reconoce a personas o lugares
- Cada vez está más confuso, inquieto o agitado
- Tiene un comportamiento inusual
- Pérdida del conocimiento (incluso si es breve, debe considerarse como algo serio)

¿Qué debe hacer si piensa que un atleta tiene una conmoción cerebral?

1. Si sospecha que un atleta tiene una conmoción cerebral, retire al atleta del juego y busque atención médica. Mantenga al atleta fuera del juego el día de la lesión y hasta que un médico experimentado en la evaluación de conmociones indique que no presenta síntomas y autorice el regreso al juego.
2. El descanso es clave para ayudar a que un atleta se recupere de una conmoción cerebral. Hacer ejercicio o las actividades que requieran mucha concentración como estudiar, trabajar con una computadora y jugar video juegos, puede generar que los síntomas de la conmoción cerebral empeoren o regresen. El regresar a la escuela y a practicar deportes después de una conmoción es un proceso gradual que debe ser cuidadosamente controlado y supervisado por un médico.
3. Recuerde: las conmociones cerebrales afectan a las personas de forma diferente. Mientras que la mayoría de los atletas con una conmoción cerebral se recuperan completa y rápidamente, algunos tienen síntomas que duran por días, o a veces semanas. Una conmoción más seria puede durar meses o más.

¿Por qué un atleta debe reportar sus síntomas?

Si un atleta sufre una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras el cerebro del atleta aún está sanando, es mucho más probable que sufra otra conmoción. Las conmociones cerebrales repetidas pueden retrasar la recuperación. En raros casos, las conmociones cerebrales repetidas en atletas jóvenes pueden causar inflamación cerebral, lesión cerebral permanente e incluso pueden ser mortales.

Sandpoint Soccer Association



Confirmación de recibo de información acerca de las conmociones cerebrales

Padre/madre/tutor y atleta

Yo, _____, al firmar abajo, confirmo por medio de la presente que *Sandpoint Soccer Association* me ha proporcionado la educación necesaria y apropiada acerca de las conmociones cerebrales, según el mandato que cubre la subsección 33-1625, del Código de Idaho. La educación incluyó directrices apropiadas que identifican los síntomas y señales de una conmoción cerebral y lesión en la cabeza, y describió la naturaleza y riesgo de una conmoción cerebral y lesión en la cabeza, de acuerdo con los estándares de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Confirmo que además de haber recibido la educación designada en el párrafo anterior, entiendo la naturaleza de una conmoción cerebral, los síntomas y señales de la misma, y los riesgos de permitir a un estudiante atleta continuar jugando después de haber sufrido una conmoción cerebral.

Nombre del estudiante (Escriba su nombre)
Student Name (Please Print)

Firma del estudiante
Student Signature

Fecha (mm/dd/aaaa)
Date (mm/dd/yyyy)

Nombre del padre/madre/tutor (Escriba su nombre)
Parent/Guardian Name (Please Print)

Firma del padre/madre/tutor
Parent/Guardian Signature

Fecha (mm/dd/aaaa)
Date (mm/dd/yyyy)

