

HOJA INFORMATIVA PARA LOS ATLETAS

¿QUÉ ES LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

La conmoción cerebral es una lesión del cerebro que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o una sacudida
- Puede cambiar el funcionamiento normal del cerebro
- Puede ocurrir en cualquier deporte durante las prácticas de entrenamiento o durante un juego
- Puede ocurrir aun cuando no se haya perdido el conocimiento
- Puede ser seria aun si se piensa que sólo se trata de un golpe leve

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas (sentir que quieres vomitar)
- Problemas de equilibrio, mareo
- Visión doble o borrosa
- Molestia causada por la luz
- Molestia causada por el ruido
- Sentirse debilitado, confuso, aturdido o grogui
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria
- Confusión
- No "sentirse bien"

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE HE SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- Dile a tus entrenadores y a tus padres. Nunca ignores un golpe en la cabeza o una sacudida aun cuando te sientas bien. También dile al entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo sufrió una conmoción.
- 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 sanar. Es más probable que sufras una segunda conmoción mientras tu cerebro esté en proceso de curación. Las segundas conmociones y cualquier conmoción adicional pueden causar daños al cerebro. Por eso es importante que descanses hasta que un médico u otro profesional de la salud te permitan regresar al campo de juego.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Aunque todo deporte es diferente, hay medidas que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practicas.
- Mantén el espíritu deportivo en todo momento.
- Utiliza los implementos deportivos adecuados, incluido el equipo de protección personal (como casco, almohadillas protectoras, canilleras, gafas y protector

dental). Para que este equipo te proteja, debe:

- o Ser adecuado para el deporte que practicas, tu posición en el juego y tipo de actividad
- o Usarse correctamente y ajustarse bien a tu cuerpo
- o Usarse en todo momento durante el juego

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener información más detallada sobre la conmoción cerebral y la lesión cerebral traumática, visite: www.cdc.gov/injury

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