

HOJA INFORMATIVA PARA LOS ENTRENADORES

DATOS IMPORTANTES

- Una conmoción cerebral es una **lesión en el cerebro**.
- Todas las conmociones cerebrales son **serias**.
- Las conmociones cerebrales pueden ocurrir sin que haya pérdida del conocimiento.
- Las conmociones cerebrales pueden ocurrir **en cualquier deporte**.
- Saber reconocer y atender en forma adecuada una conmoción cerebral cuando **ocurre por primera vez** puede ayudar a prevenir lesiones mayores y hasta la muerte.

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión que afecta el funcionamiento normal de las células del cerebro. Una conmoción es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo que provoca un movimiento rápido del cerebro dentro del cráneo. Incluso una pequeña conmoción o lo que parece ser un golpe o sacudida leve puede ser serio. Una conmoción cerebral también puede ser el resultado de una caída o de una colisión entre jugadores o contra obstáculos como el poste de una portería.

El potencial de que ocurran conmociones cerebrales es mayor en los medios atléticos donde las colisiones son comunes. Sin embargo, las conmociones cerebrales pueden ocurrir en **cualquier** actividad o deporte recreativo formal o informal. Todos los años, en los Estados Unidos se registran hasta 3.8 millones de casos de conmoción cerebral en actividades deportivas o recreativas.

¿CÓMO RECONOCER UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

Para saber cómo reconocer una conmoción, debe estar atento a las siguientes dos cosas entre sus atletas:

1. Un fuerte golpe en la cabeza o el cuerpo que causa un movimiento rápido de la cabeza.
- y-
2. **Cualquier cambio** en la conducta, razonamiento o funcionamiento físico del atleta. (Vea los signos y síntomas de una conmoción cerebral).

SIGNOS Y SÍNTOMAS

SIGNOS OBSERVADOS POR EL EQUIPO DE ENTRENADORES

- El atleta luce aturdido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza

- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (así sea momentáneamente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o una caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o una caída

SÍNTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o difusa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
- Tiene problemas de concentración
- Tiene problemas de memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

Adaptado de Lovell et al. 2004

A los atletas que experimentan alguno de estos signos y síntomas después de una sacudida o golpe en la cabeza debe impedírseles jugar hasta que un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales les autorice a volver al campo de juego. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden durar desde varios minutos hasta días, semanas, meses o aún períodos más largos en algunos casos.

Recuerde que la conmoción cerebral no puede verse y algunos atletas pueden no sentir los síntomas ni reportarlos sino hasta horas o días después de ocurrida la lesión. Si cree que alguno de sus atletas tiene una conmoción cerebral, debe mantenerlo fuera del juego o de las prácticas.

PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

Como entrenador, usted puede desempeñar un papel importante en la prevención de las conmociones cerebrales y en la respuesta adecuada a las mismas en caso de que ocurran. A continuación hay algunas medidas que puede tomar para asegurarse de que sus atletas y su equipo estén mejor protegidos:

- **Eduque a los atletas y a los padres sobre la conmoción cerebral.** Hable con los atletas y sus padres sobre los peligros y las consecuencias potenciales a largo plazo de las conmociones cerebrales. Para obtener más información sobre los efectos a largo plazo de las conmociones cerebrales, vea el siguiente vídeo en línea (disponible por ahora solo en inglés): http://www.cdc.gov/ncipc/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm#Video. Explique sus inquietudes sobre la conmoción cerebral y sus expectativas en torno a las formas en las que se debe jugar en forma segura, tanto a atletas como a

parientes y a los ayudantes de entrenadores. Distribuya las hojas informativas sobre la conmoción cerebral a los atletas y sus padres al inicio de la temporada y hágalo de nuevo en caso de presentarse un incidente de este tipo.

- **Insista en que la seguridad es la prioridad número uno.**

- o Enséñeles a los atletas las técnicas para jugar en forma segura y anímelos a respetar las reglas del juego.

- o Anime a los atletas a mantener un buen espíritu deportivo en todo momento.

- o Asegúrese de que los atletas usen los equipos de protección adecuados según su actividad deportiva. El equipo de protección debe ajustarse bien y recibir el mantenimiento adecuado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento.

- o Repase con su equipo la hoja informativa para los atletas y ayúdelos a reconocer los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

Consulte con su liga o administrador de deporte juvenil las políticas concernientes a la conmoción cerebral. Se puede establecer una declaración de políticas que incluya el compromiso que tiene la liga con la seguridad en el deporte, una descripción breve de lo que es una conmoción cerebral e información sobre cuándo pueden los atletas que han sufrido una conmoción regresar al campo de juego sin correr peligro (es decir, un atleta que tenga o pueda tener una conmoción cerebral no debe jugar hasta que sea evaluado y reciba el permiso de un profesional de la salud). Los padres y atletas deben firmar la declaración de políticas sobre la conmoción cerebral al inicio de la temporada de deportes.

- **Enséñeles a los atletas y a los padres que jugar con una conmoción cerebral no es actuar en forma inteligente.** Algunas veces los jugadores y los padres creen equivocadamente que jugar lesionado es una demostración de fortaleza y coraje. Convenza a los demás de que no deben presionar a los atletas para que jueguen. No deje que los atletas lo convenzan de que "están bien" después de haber sufrido alguna sacudida o golpe en la cabeza. Pregunte a los atletas si alguna vez han tenido una conmoción cerebral.

- **Prevenga los problemas a largo plazo.** Una nueva conmoción cerebral que ocurra antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un período corto de tiempo (horas, días o semanas), puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar inflamación del cerebro, daño cerebral permanente y hasta la muerte. Esta es una afección más seria conocida como síndrome del segundo impacto.^{4,5} Evite que los atletas con conmoción cerebral diagnosticada o posible regresen a sus actividades de juego hasta que un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales los haya evaluado y dado el permiso para volver a jugar. Recuérdeles a sus atletas: "Es preferible perder un juego que toda la temporada."

PLAN DE ACCIÓN

¿QUÉ DEBE HACER UN ENTRENADOR SI SE CREE QUE HAY UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

1. **Saque al jugador del juego.** Esté atento a los signos y síntomas de una conmoción cerebral si el atleta ha experimentado una sacudida o golpe en la cabeza. A los atletas que presentan signos y síntomas de conmoción no se les debe permitir volver a jugar. Si no está seguro de esos signos, mantenga al jugador fuera del partido.
2. **Asegúrese de que el atleta sea evaluado de inmediato por un profesional de la salud capacitado en este tipo de situaciones.** No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión. Los profesionales de la salud tienen una serie de métodos que pueden usar para evaluar la gravedad de una conmoción cerebral. Como entrenador, usted puede llevar un registro de la siguiente información para ayudarles a los profesionales de la salud a evaluar al atleta después de una lesión:
 - Causa de la lesión y fuerza del impacto o golpe en la cabeza
 - Cualquier pérdida del conocimiento (se desmayó; si fue así, ¿por cuánto tiempo?)
 - Cualquier pérdida de la memoria ocurrida inmediatamente después de la lesión
 - Cualquier convulsión ocurrida inmediatamente después de la lesión
 - Número de conmociones cerebrales previas (si ha habido alguna)
3. **Informe a los padres o tutores del jugador que existe la posibilidad de que éste tenga una conmoción cerebral y déles la hoja informativa sobre la conmoción cerebral.** Asegúrese de que ellos saben que el atleta debe ser examinado por un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
4. **Permita que el atleta vuelva a jugar sólo con el permiso de un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.** Otra conmoción cerebral antes de que el cerebro se recupere de la primera puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. Prevenga problemas comunes a largo plazo así como el poco frecuente síndrome del segundo impacto retrasando el regreso del atleta a las actividades deportivas hasta que el jugador reciba una evaluación médica adecuada y la autorización para volver a jugar.

Si cree que uno de sus atletas ha sufrido una conmoción cerebral... sáquelo del juego y hágalo

examinar por un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.