

Hoja de Información sobre la Conmoción Cerebral del Departamento de Salud de Ohio

Estimado padre / tutor y atletas,

Esta hoja de información se proporciona para ayudarle a usted y a su hijo a reconocer las señales y los síntomas de una conmoción cerebral. Cada atleta es diferente y responde a una lesión en el cerebro de manera diferente, así que busque atención médica si sospecha que su hijo ha sufrido de una conmoción cerebral. Cuando se sufre de una conmoción cerebral, es muy importante que el atleta regrese poco a poco a sus actividades normales, para que no se haga más daño al cerebro.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que puede ser causada por un porrazo, un golpe o una sacudida en la cabeza. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir después de una caída o un golpe que sacudió el cerebro. Un golpe en otra parte del cuerpo puede causar una conmoción cerebral, aunque el atleta no se haya golpeado en la cabeza directamente. Las conmociones cerebrales pueden fluctuar de leves a severas, y los atletas pueden sufrir una conmoción cerebral, aunque lleven puesto un casco.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral

Los atletas no tienen que ser "noqueados" para tener una conmoción cerebral. De hecho, menos de 1 de cada 10 conmociones cerebrales resulta en la pérdida de la conciencia. Los síntomas de la conmoción cerebral se pueden desarrollar de inmediato o hasta 48 horas después de la lesión. ¡Hacer caso omiso a cualquier señal o síntoma de una conmoción cerebral pone la salud de su hijo en peligro!

Señales que pueden observar los padres o tutores en el niño

- ◆ *Aparece aturdido o atontado.*
- ◆ *Está confuso acerca de la asignación o la posición.*
- ◆ *Olvida las jugadas.*
- ◆ *No está seguro del juego, la puntuación o del oponente.*
- ◆ *Se mueve con torpeza.*
- ◆ *Responde a preguntas lentamente.*
- ◆ *Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente).*
- ◆ *Muestra cambios de conducta o de personalidad (irritabilidad, tristeza, nerviosismo, se siente más emocional).*
- ◆ *No puede recordar lo ocurrido antes o después del golpe o caída.*

Síntomas que puede presentar el atleta

- ◆ *Cualquier dolor de cabeza o "presión" en la cabeza. (Qué tanto duele no importa.)*
- ◆ *Náuseas o vómitos.*
- ◆ *Problemas de equilibrio o mareos.*
- ◆ *Visión doble o borrosa.*
- ◆ *Sensibilidad a la luz y al ruido.*
- ◆ *Sentirse débil, confuso, aturdido o mareado.*
- ◆ *Problemas de concentración o de memoria.*
- ◆ *Confusión.*
- ◆ *No se "siente bien"*
- ◆ *Dificultad para conciliar el sueño.*
- ◆ *Dormir más o menos que de costumbre.*

Sea honesto

Recomiéndele a su atleta que sea honesto con usted, su entrenador y su proveedor de cuidado de la salud acerca de sus síntomas. Muchos atletas jóvenes se dejan llevar por el momento o se sienten presionados para regresar a los deportes antes de estar listos. Es mejor perderse un partido que toda la temporada... ¡o correr el riesgo de tener un daño permanente!

Busque atención médica de inmediato

Buscar atención médica es el primer paso importante si sospecha o se le informa que su hijo ha sufrido de una conmoción cerebral. Un profesional del cuidado de la salud calificado podrá determinar la gravedad de la conmoción cerebral y cuándo es seguro para que su hijo regrese a practicar en deportes y en otras actividades cotidianas.

- ◆ *Ningún atleta debe regresar al juego el mismo día en que sufrió una conmoción cerebral.*
- ◆ *Los atletas **NUNCA** deben regresar a las prácticas o juegos si todavía presentan **ALGÚN** síntoma.*
- ◆ *Los padres y los entrenadores nunca deben presionar a ningún atleta a que regrese al juego.*

Los peligros de regresar al juego demasiado pronto

Regresar al juego demasiado pronto puede causar síndrome de segundo impacto (SIS por su siglas en inglés) o síndrome de postconmoción cerebral (PCS por su siglas en inglés). SIS se produce cuando un segundo golpe en la cabeza ocurre antes de que el atleta se haya recuperado completamente de una conmoción cerebral. Este segundo impacto hace que el cerebro se hinche, resultando en daños cerebrales, parálisis y hasta la muerte. PCS puede ocurrir después de un segundo impacto. PCS puede resultar en síntomas permanentes, conmoción cerebral a largo plazo. El riesgo de SIS y PCS es la razón por la que a ningún atleta se le debe permitir participar en ninguna actividad física hasta que sea aprobado por un profesional del cuidado de la salud calificado.

Recuperación

Una conmoción cerebral puede afectar la escuela, el trabajo y los deportes. Juntos, los entrenadores y maestros, la enfermera de la escuela, el entrenador deportivo, el empleador, y otros administradores escolares deben saber de la lesión del deportista y lo que deben hacer para ayudar al niño a recuperarse.

Durante el tiempo de recuperación después de una conmoción cerebral, el descanso físico y mental son obligatorios. Una conmoción cerebral altera la forma en que el cerebro funciona normalmente y hace que trabaje más tiempo y con más fuerza para realizar las tareas más simples. Las actividades que requieren concentración y enfoque pueden empeorar los síntomas y hacer que el cerebro tarde más para sanar. Los estudios muestran que los cerebros de los niños toman varias semanas para sanar después de una conmoción cerebral.



Regresar a las actividades diarias

1. Asegúrese de que su hijo descanse y duerma lo suficiente por la noche sin irse tarde a dormir. Mantenga la misma hora de ir dormir en los días de la semana y los fines de semana.
2. Acostumbre las siestas durante el día o los descansos cuando su hijo se sienta cansado o agotado.
3. Limite las actividades de su hijo que requieran mucho pensamiento o mucha concentración (como actividades sociales, tareas, videojuegos, mensajes de texto, la computadora, manejar, actividades relacionadas con el juego, películas, fiestas). Estas actividades pueden retrasar la recuperación del cerebro.
4. Limite la actividad física de su hijo, especialmente las actividades en las que otra lesión o golpe en la cabeza pueda ocurrir.
5. Pídale a su profesional del cuidado de la salud calificado que revise los síntomas de su hijo en diferentes horas para que le sirva de guía para la recuperación.

Regresar a la escuela

1. Su atleta tendrá que regresar a la escuela inicialmente de forma limitada, por ejemplo, por sólo medio día, al principio. Esto debe hacerse bajo la supervisión de un profesional del cuidado de la salud calificado.
2. Informar a los maestros, consejeros escolares o administradores sobre la lesión y los síntomas. El personal de la escuela se debe instruir para tener en cuenta si el niño:
 - a. Tiene más problemas para poner atención.
 - b. Tiene más problemas para recordar o aprender nueva información.
 - c. Necesita más tiempo de lo normal para realizar las tareas o asignaciones.
 - d. Se enoja con mayor facilidad o tiene menos capacidad para afrontar el estrés.
 - e. Los síntomas empeoran (dolor de cabeza, cansancio) al realizar las tareas escolares.
3. Asegúrese de que su hijo tome varios descansos durante el tiempo de estudio y esté atento si los síntomas empeoran.
4. Si su hijo sigue teniendo síntomas de conmoción cerebral, él / ella puede necesitar ayuda adicional con las actividades de la escuela. A medida que los síntomas disminuyen durante la recuperación, la ayuda adicional o apoyo pueden irse eliminando gradualmente.

Recursos

Programa de Prevención de la Violencia y Lesiones de ODH

www.healthyohioprogram.org/vipp/injury.aspx

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/Concussion

Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas

Secundarias Estatales www.nfhs.org

Asociación de Lesiones Cerebrales de América

www.biausa.org/

Regresar a jugar

1. Regresar al juego depende de cada persona, según el deporte. *A partir del 26 de abril de 2013, la ley de Ohio requerirá un permiso por escrito de un proveedor del cuidado de la salud antes de que un atleta pueda regresar a jugar.* Siga las instrucciones y las orientaciones que proporciona un profesional del cuidado de la salud. Es importante que usted, su hijo y el entrenador de su hijo sigan estas instrucciones cuidadosamente.
2. Su hijo NUNCA debe regresar a jugar si él / ella todavía tiene ALGÚN síntoma. (Asegúrese de que su hijo no tenga síntomas cuando está descansando y mientras haga alguna actividad física o alguna actividad que requiera pensar mucho o mucha concentración).
3. Asegúrese de que el instructor atlético, el entrenador y el profesor de educación física sepan de la lesión y los síntomas de su hijo.
4. El atleta debe completar una progresión paso a paso de los ejercicios, bajo la dirección de un profesional del cuidado de la salud calificado.
5. La muestra de la progresión de la actividad física se indica a continuación. Por lo general, cada paso debe realizarse por lo menos cada 24 horas para que la recuperación total de su hijo tome aproximadamente una semana, una vez que ya no presente los síntomas cuando esté descansando y cuando esté haciendo ejercicios moderados.*

Muestra de la progresión de la actividad física*

Paso 1: Bajos niveles de actividad sin contacto físico, siempre que los SÍNTOMAS NO reaparezcan durante o después de la actividad. (Ejemplos: caminar, trotar y andar en bicicleta estacionaria lentamente durante 20 a 30 minutos).

Paso 2: Actividad moderada, sin contacto físico, siempre que los SÍNTOMAS NO reaparezcan durante o después de la actividad. (Ejemplos: trotar moderadamente, correr una corta carrera, andar en bicicleta estacionaria moderadamente, ejercicios de calistenia livianos, ejercicios específicos del deporte sin contacto físico ni colisiones durante 30 a 45 minutos).

Paso 3: Actividad pesada, sin contacto físico, siempre que los SÍNTOMAS NO reaparezcan durante o después de la actividad. (Ejemplos: correr una carrera, andar en bicicleta estacionaria a alta intensidad, hacer ejercicios de resistencia con máquinas y pesas sueltas, hacer ejercicios específicos del deporte más intensos sin contacto físico, entrenamiento de agilidad y ejercicios de saltos durante 45 a 60 minutos).

Paso 4: Contacto completo en la práctica controlada o línea de golfeo.

Paso 5: Contacto completo en el juego.

***Si los síntomas ocurren, el atleta debe regresar de nuevo al paso anterior y tratar de avanzar de nuevo después de un período de descanso de 24 horas.**



Departamento de Salud de Ohio (Department of Health)

Programa de Prevención de la Violencia y Lesiones
246 North High Street, 8th Floor
Columbus, OH 43215
(614) 466-2144

www.healthyohioprogram.gov/vipp/concussion