

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática que cambia la forma de funcionamiento normal del cerebro. Una conmoción cerebral es causada por un golpe o una sacudida a la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Incluso un "timbre", "conseguir el sonido de la campana", o lo que parece ser un golpe leve o golpe en la cabeza pueden ser graves.

## ¿CUALES SON LAS SEÑALES Y SINTOMAS DE UNA CONCUSION CEREBRAL?

Las señales y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o puede no aparecer o ser notado hasta días o semanas después de la lesión.

Si un atleta reporta **uno o más** síntomas de una conmoción cerebral enumeradas a continuación después de un golpe, una sacudida a la cabeza o el cuerpo, ella/él debe mantenerse fuera del juego el día de la lesión y hasta que un profesional de la salud, experto en la evaluación de una conmoción cerebral, declare que él/ella está libre de síntomas y que está bien para volver a jugar.

<i>SEÑALES OBSERVADAS POR EL ENTRENADOR</i>	<i>SINTOMAS REPORTADOS POR EL ATLETA</i>
Parece tener un aspect aturrido o inconciente	Dolor o "presión" en la cabeza
Esta confundido acerca de una asignación o posición	Nausea o vómitos
Olvida una instrucción	Problemas de balance o mareos
No esta seguro acerca del juego, promedio u oponentes	Visión doble o borrosa
Se mueve torpemente	Sensible a la luz
Es lento para contestar preguntas	Sensible al ruido
Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)	Sentirse lento, confuso, aturrido o atontado
Muestra cambios en su estado de animo, comportamiento o personalidad	Problemas de concentración o memoria
No recuerda eventos antes del golpe o la caída	Confusión
No recuerda eventos despues del golpe o la caída	No "sentirse bien" o "sentirse deprimido"

## SEÑALES PELIGROSAS DE UNA CONCUSION

En raros casos, un coágulo de sangre peligroso se puede formar en el cerebro de una persona con una conmoción cerebral y acumular el cerebro contra el cráneo. Un atleta debe recibir atención médica inmediata si después de un golpe o sacudida de la cabeza o el cuerpo él/ella muestran cualquiera de las señales de peligro siguientes:

- Una pupila mas grande que la otra
- Esta mareado o no puede estar despierto
- Dolor en la cabeza que no parece disminuir, pero se empeora
- Debilidad, entumecimiento y coordinación disminuida
- Vómitos o nauseas constantes
- Dificultad en el habla
- Convulsiones o ataques
- No puede reconocer la gente o los lugares
- Se siente demasiado confuso, inquieto o agitado
- Tiene una conducta inusual
- Pierde el conocimiento (aun la pérdida breve del conocimiento debe de ser tomado con mucha seriedad)

## ¿POR QUE UN ATLETA DEBE DE REPORTAR SUS SINTOMAS?

Si un atleta tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras que el cerebro de un atleta se está recuperando, él / ella está mucho más propenso a tener otra conmoción cerebral. Conmociones cerebrales repetidas pueden aumentar el tiempo que tarda en recuperarse. En raros casos, conmociones cerebrales frecuentes en atletas jóvenes puede resultar en daño cerebral permanente o la inflamación de su cerebro. Pueden incluso ser fatal.

## ¿QUE DEBE DE HACER SI USTED PIENSA QUE SU ATLETA HA SUFRIDO DE UNA CONMOCION CEREBRAL?

Si usted sospecha que un atleta tiene una conmoción cerebral, sáquelo del juego y busque atención médica. No trate de juzgar la gravedad de la lesión usted mismo. Mantener al atleta fuera de juego el día de la lesión y hasta que un profesional de la salud, con experiencia en evaluación de conmociones cerebrales, declare que él/ella está libre de síntomas y que está bien para volver a jugar.

El descanso es la clave para ayudar a un atleta a recuperarse de una conmoción cerebral. Hacer ejercicio o actividades que implican una gran cantidad de concentración, tales como estudiar, trabajar en la computadora o jugando juegos de video, puede causar síntomas de concusión que vuelva a aparecer o empeorar. Después de una conmoción cerebral, volver a los deportes y la escuela es un proceso gradual que debe ser cuidadosamente supervisado y controlado por un profesional de la salud.

**RECUERDE-** Las concusiones afectan diferentemente a las personas. A pesar de que la mayoría de los atletas se recuperan rápida y completamente, algunas personas tendrán síntomas que pueden durarles días o talvez semanas. Una conmoción mas grave puede durar por meses o mas.

Es mejor perderse de un juego que toda la temporada. Para mas información sobre las conmociones, visite: [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion).

(Información obtenida de Concusiones en Programas Deportivos)