



Special Olympics Illinois -Formación de Conciencia Conmoción Cerebra CDC – Conmociones Cerebrales en el Deporte Juvenil

Para Entender las Conmociones Cerebrales:

Una conmoción cerebral es un tipo lesión cerebral traumática (LCT) causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o por un impacto en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante.

Este movimiento brusco puede hacer literalmente que el cerebro rebote o se mueva dentro del cráneo y ocasione que las células cerebrales se extiendan y se dañen generando alteraciones químicas en el cerebro. Lo que quizá usted no sepa es que estas alteraciones químicas hacen al cerebro más vulnerable a mayores lesiones. Durante este periodo de vulnerabilidad, el cerebro es más sensible a cualquier lesión o aumento del estrés, hasta que se recupere por completo.

Una conmoción cerebral no se puede ver, a diferencia de una fractura de un brazo u otras lesiones que pueden palparse con las manos o verse en una radiografía. Se trata de una alteración del funcionamiento del cerebro. No es un “moretón en el cerebro”. Es por eso que es normal realizar tomografías axiales computarizadas (TAC) e imágenes por resonancia magnética (IRM) para la mayoría de las conmociones cerebrales.

Una conmoción cerebral puede ocurrir a raíz de cualquier tipo de contacto, como un choque con otro jugador, con el poste de la portería, el suelo u otro tipo de obstáculo. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir fuera de los deportes, desde golpear la cabeza contra una puerta hasta un accidente en automóvil. Hasta un golpe en la cabeza que parezca leve puede en realidad ser grave. La mayoría de las conmociones cerebrales se producen sin pérdida de conciencia .

Posibles Consecuencias de una Conmoción Cerebral

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de manera diferente. Si bien la mayoría de los deportistas que sufren una conmoción cerebral se recuperan en forma completa y rápida, algunos tienen síntomas que duran días o incluso semanas. Una conmoción cerebral más grave puede durar por meses o aún más.

Puede ser peligroso no darle al cerebro suficiente tiempo para recuperarse después de una conmoción cerebral. Si ocurre una nueva conmoción cerebral antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un periodo corto (horas, días o semanas), se 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 o daño cerebral permanente. Incluso pueden causar la muerte. Por estas razones es que resulta absolutamente importante que usted saque al deportista del juego si sospecha que tiene una conmoción cerebral.

Special Olympics Illinois

605 E. Willow St., Normal, IL 61761

Tel 309-888-2551 Fax 309-888-2570

www.soill.org

Created by the Joseph P. Kennedy Jr. Foundation for the benefit of persons with intellectual disabilities



Se Debe Prestar Atención A

Para poder reconocer una conmoción cerebral en sus deportistas, debe prestar atención y pedirle a otras personas que notifiquen las dos situaciones siguientes:

- Un fuerte golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo que cause un movimiento brusco de la cabeza.
- Cualquier signo o síntoma de conmoción cerebral, como cambios en el comportamiento, el razonamiento o las funciones físicas del deportista.

Los atletas que exhiben o reportan uno o más de los signos y síntomas que se enumeran a continuación o simplemente "no me siento bien" después de un golpe, un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, pueden tener una conmoción cerebral.

SIGNOS OBSERVADOS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Parece aturdido o desorientado
- Está confundido en cuanto a su posición de juego o lo que debe hacer
- Olvida las instrucciones
- No está seguro del juego, de la puntuación ni de quiénes son sus adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo)
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe o la caída
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe o la caída

SÍNTOMAS REPORTADOS POR LOS DEPORTISTAS

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- "Sentirse mal" o sin ganas de hacer nada

Los signos y síntomas aparecen generalmente poco después de la lesión. El efecto total de la lesión puede no ser evidente en un primer momento y algunos síntomas pueden no aparecer durante horas o días. Si usted sospecha una conmoción cerebral, evaluar el atleta. Entonces evaluar el atleta de nuevo. Asegúrese de que el atleta es supervisado durante por lo menos una o dos horas después. Hable con el padre / tutor / encargado del atleta sobre la observación de los síntomas en casa.

Si los signos o síntomas empeoran, deberá considerar la situación como una emergencia médica. En casos poco frecuentes, en los deportistas que sufren una conmoción cerebral puede formarse un coágulo de sangre peligroso y apretar el cerebro contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve inmediatamente al deportista a la sala de emergencias si después de haber recibido un golpe, impacto o una sacudida en su cabeza o cuerpo presenta cualquiera de los siguientes signos de peligro:



- Una pupila está más grande que la otra
- Somnolencia o dificultad para despertarse
- Tiene un dolor de cabeza persistente o que empeora
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Náuseas o vómitos constantes
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras
- Convulsiones o ataques
- Dificultad para reconocer personas o lugares
- Mayor confusión, inquietud o agitación
- Comportamiento anormal
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento deben considerarse como algo serio aunque sean breves)

Cuando usted sospecha que hubo una conmoción cerebral:

Es por ello que le animamos a seguir los siguientes cuatro pasos, que son parte del plan de acción de los CDC “Atención: Conmociones cerebrales”:

1. Saque al deportista del juego. Si no está seguro, sáquelo del juego
2. Asegúrese de que el deportista sea evaluado por un profesional médico con experiencia en conmociones cerebrales. No trate de determinar usted mismo la gravedad de la lesión. Puede llevar un registro de la siguiente información para ayudar a los profesionales médicos a evaluar al deportista después de una lesión:
 - a. Causa de la lesión y fuerza del impacto o golpe en la cabeza o el cuerpo
 - b. Cualquier pérdida del conocimiento (se desmayó o quedó “noqueado”); si fue así, ¿por cuánto tiempo?
 - c. Pérdida de la memoria ocurrida inmediatamente después de la lesión.
 - d. Convulsiones ocurridas inmediatamente después de la lesión.
 - e. Número de conmociones cerebrales previas (si ha tenido).
3. Informe a los padres o tutores del deportista sobre la posibilidad de que el estudiante haya sufrido una conmoción cerebral
4. No permita que el deportista regrese a jugar el mismo día de la lesión y espere a que un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales indique que el estudiante puede volver a jugar.

La Razón del Descanso Obligado

El descanso después de una conmoción cerebral es fundamental porque ayuda a que el cerebro se recupere. Esa es la razón por la cual ignorar los síntomas de conmoción cerebral y tratar de “hacerse el fuerte” a menudo empeoran los síntomas y alargan el tiempo de recuperación, a veces por meses. Incluso las actividades que requieren aprendizaje y concentración, como estudiar, trabajar con la computadora o jugar con videos pueden hacer que los síntomas de la conmoción cerebral reaparezcan o empeoren.

Es un profesional de atención médica quien debe determinar si los síntomas de conmoción cerebral de un deportista lesionado se redujeron significativamente y, también, cuándo es que debería regresar a sus actividades cotidianas en forma lenta y gradual.

Al principio, esté preparado para la resistencia que le pondrá el jugador, puede ser que se sienta frustrado, triste o incluso enojado porque debe permanecer fuera del juego. Háblele sobre el tema. Sea abierto sobre los riesgos de volver a jugar demasiado pronto. Ofrezca su apoyo y ánimo y dígame que a medida que pasen los días, se irá sintiendo mejor.



Regreso Gradual al Programa de Actividades

Un deportista debe regresar a practicar deportes bajo la supervisión del profesional de atención médica adecuado. Hay cinco pasos que usted y el profesional de atención médica deben seguir para que el deportista vuelva a jugar sin correr riesgos. Recuerde que se trata de un proceso gradual. Estos pasos no deben realizarse todos en un día, sino con el transcurso de días, semanas o meses

1. Comience con ejercicios aeróbicos livianos, pero solo para acelerar el ritmo cardiaco del deportista. Esto quiere decir 5 a 10 minutos de bicicleta, caminata, o trote liviano. En esta etapa no debe levantar pesas, saltar ni correr
2. Agregue actividades que aceleren el ritmo cardiaco del deportista e incorpore movimientos limitados de cabeza y cuerpo (trotos moderados, correr por periodos cortos, ejercicios de intensidad moderada)
3. Aumente el grado de intensidad a una actividad física fuerte, que no sea de contacto (carreras cortas, ejercicios de gran intensidad)
4. Reintegre al deportista a las sesiones de práctica, incluido los deportes de contacto en prácticas controladas si es adecuado para el tipo de deporte
5. Ponga al deportista a jugar nuevamente.

Durante cada paso, manténgase atento para observar si vuelven los síntomas, incluido el pensamiento poco claro y los problemas de concentración. Cualquier síntoma debe reportarse al profesional médico que atiende al deportista. Si los síntomas del deportista regresan, o si se presentan nuevos síntomas con el aumento de la actividad, interrumpa las actividades y tómelo como una indicación de que el estudiante se está esforzando demasiado.

Lista de Verificación para la Pretemporada

Prepare un plan de acción para hacer frente a las conmociones cerebrales. Tener un plan de acción en su lugar antes de que empiece la temporada para asegurar las conmociones cerebrales son descubierto a tiempo y correctamente. Eduque a los deportistas, padres y otros entrenadores sobre las conmociones cerebrales. Dedique una reunión del equipo para hablar sobre las conmociones cerebrales antes de la primera práctica, converse con los deportistas, padres, otros entrenadores y funcionarios escolares y de la liga sobre los peligros de las conmociones cerebrales; las posibles consecuencias a largo plazo y sus preocupaciones y expectativas acerca de la seguridad en el juego. Distribuya las hojas informativas sobre conmociones cerebrales. Recuérdele a los deportistas que deben informar al personal de entrenamiento inmediatamente si sospechan que ellos o algún compañero del equipo ha sufrido una conmoción cerebral.

Lista de Verificación para la Temporada

Insista en que la seguridad es la prioridad número uno. Enséñeles a los deportistas que no es prudente jugar si sufren una conmoción cerebral.

Lista de Verificación para Después de la Temporada

Lleve un registro de conmociones cerebrales. Revise el plan de acción y las políticas sobre conmociones cerebrales.

Para aprender más sobre las conmociones cerebrales o para solicitar materiales didácticos sobre conmociones cerebrales gratuitos, comuníquese con los CDC al -800-CDC-INFO o visite: www.cdc.gov/Concussion