



# ATENCIÓN

## CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

### SIGNOS Y SÍNTOMAS

#### SIGNOS QUE NOTAN LOS PADRES Y LOS TUTORES

*Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza o una sacudida durante un juego o una práctica, obsérvelo para determinar si tiene los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:*

- 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 un caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un 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
- Problemas de concentración
- Problemas de memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

### ¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU HIJO A SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

1. **Busque atención médica de inmediato.** Un profesional de la salud podrá determinar la seriedad de la conmoción cerebral que ha sufrido el niño y cuándo podrá regresar al juego sin riesgo alguno.
2. **No permita que su hijo siga jugando.** Las conmociones cerebrales necesitan de un cierto tiempo para curarse. No permita que su hijo regrese al juego hasta que un profesional de la salud le haya dicho que puede hacerlo. Los niños que regresan al juego antes de lo debido - mientras el cerebro está en proceso de curación - corren un mayor riesgo de sufrir otra conmoción. Las conmociones cerebrales siguientes pueden ser muy serias. Pueden causar daño cerebral permanente que afectarán al niño de por vida.
3. **Informe al entrenador del niño sobre cualquier conmoción cerebral que el niño haya sufrido recientemente.** Los entrenadores deben estar al tanto de cualquier conmoción cerebral que haya sufrido el niño recientemente. El entrenador no necesariamente sabrá si el niño ha tenido una conmoción en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga.

### NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

ABAJA MENCIONE LOS NOMBRES DE HOSPITALES LOCALES:

Nombre del hospital: \_\_\_\_\_

Teléfono del hospital: \_\_\_\_\_

Nombre del hospital: \_\_\_\_\_

Teléfono del hospital: \_\_\_\_\_

**Para ser atendido de inmediato, LLAME al 911**

**Es preferible perderse un juego que toda la temporada.**

Para obtener más información o solicitar más materiales **de forma gratuita**, visite:

**[www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)**