

# Hechos de conmoción cerebral

## Atletas Juveniles



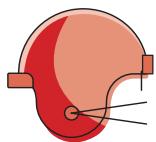
### ¿Qué es una conmoción cerebral?

Cuando a un atleta le pasa algo que en inglés se le llama “bell rung” o “lit up”, ha sufrido una conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales son un tipo de *lesión cerebral traumática (LCT)*. Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe, golpe, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo que mueve la cabeza y el cerebro rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Caerse o ser golpeado por otra persona u objeto son causas comunes de conmociones cerebrales. No es necesario golpear su cabeza para causar una conmoción cerebral; por ejemplo, un golpe cuerpo a cuerpo tiene el potencial de causar una conmoción cerebral.



### ¿Qué le hace una conmoción cerebral a mi cerebro?

Cuando experimenta una conmoción cerebral, su cerebro puede rebotar o girar dentro de su cráneo, a veces estirando o dañando las células cerebrales y provocando cambios químicos dentro del cerebro. Una conmoción cerebral interrumpe el funcionamiento de su cerebro. Cuando su cerebro se lesiona por una conmoción cerebral, la lesión puede afectarlo física, emocional, conductual y/o cognitiva (cómo piensa).



### ¿Se puede reducir el riesgo de conmoción cerebral?

SÍ! Hay formas de reducir el riesgo de que su hijo sufra una conmoción cerebral. Practique el buen espíritu deportivo y siga las instrucciones de su entrenador para un juego seguro. Si practica deportes de contacto, aprenda los fundamentos y las técnicas adecuadas. Asegúrese de que los cascos para bicicletas, atletismo y ATV se ajusten correctamente y se usen de manera constante. Si bien un casco no previene una conmoción cerebral, protege su cabeza de lesiones más graves.



### ¿Puedo seguir jugando después de una conmoción cerebral?

Su cerebro necesita tiempo para sanar después de una conmoción cerebral. Si *continúa jugando o vuelve a jugar demasiado pronto* – antes de que su cerebro haya terminado de curarse – tiene una mayor probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral. **Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras su cerebro aún se está curando puede ser muy grave y afectarlo durante toda la vida. Incluso puede ser fatal.** Si cree que puede haber sufrido una conmoción cerebral durante una práctica o un partido, hable de inmediato con su entrenador, árbitro del partido, preparador físico o parente/tutor y retírese del juego. No vuelva a jugar el mismo día de la lesión. Necesita ver a un proveedor de atención médica para que lo evalúen por una conmoción cerebral y le den autorización por escrito para volver a jugar.



# SIGNOS Y SÍNTOMAS

Hay muchos signos y síntomas de una conmoción cerebral. **Los síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer minutos, horas o días después de la lesión inicial.**

Los síntomas pueden ser físicos, emocionales, conductuales o cognitivos (afectan el pensamiento). Puede notar estos síntomas usted mismo o alguien más puede observarlos. Si experimenta alguno de estos síntomas después de un golpe en la cabeza o el cuerpo, informe a alguien de inmediato.

## Físico

- Dolor de cabeza o presión en la cabeza
- Mareos, problemas de equilibrio
- Nausea o vómitos
- Sensibilidad al ruido, zumbidos en los oídos
- Sensibilidad a la luz, visión borrosa o doble
- Se siente cansado
- Hormigueo
- No “se siente bien”
- Se siente aturrido

## Emocional/Conductual

- Se vuelve irritable
- Entristecerse o deprimirse
- Mas emocional de lo usual
- Ansioso o nervioso
- Cambios de personalidad o de comportamiento, como volverse impulsivo

## Cognitivo

- Dificultad para pensar con claridad
- Problemas para concentrarse
- Dificultad para recordar, no puede recordar eventos antes o después del golpe
- Se siente lento, brumoso, o aturrido
- Sentirse “ralentizado”
- Repita preguntas o responda preguntas más lentamente
- Confusión
- Se le olvidan las rutinas

## SEÑALES DE PELIGRO

Si uno o más de estos síntomas surgen después de un golpe en la cabeza o el cuerpo, llame **INMEDIATAMENTE** al 911 o pídale a alguien que lo lleve a la sala de emergencias más cercana.

- Una pupila más grande que la otra
- Somnoliento o no puede despertar
- Dolor de cabeza que empeora y no desaparece
- Habla arrastrada, debilidad, entumecimiento
- Disminución de la coordinación
- Pérdida de conciencia
- Vómitos repetidos o náuseas continuas
- Temblores o espasmos (convulsiones o ataques)
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o agitación

**Obtenga más información:**  
**[oklahoma.gov/health/concussion](http://oklahoma.gov/health/concussion) | 405.426.8440**

Esta publicación fue publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-11 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma y están disponibles para descargar en [documents.ok.gov](http://documents.ok.gov).

