

# Hechos de conmoción cerebral

## Entrenadores



### ¿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. Una conmoción cerebral es un tipo de *lesión cerebral traumática (LCT)* causada por un golpe o sacudido en la cabeza o el cuerpo que mueve la cabeza y el cerebro rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento repentino puede hacer que el cerebro rebote o se retuerza dentro del cráneo, a veces estirando y dañando las células cerebrales y creando cambios químicos en el cerebro. Los efectos de una conmoción cerebral pueden ser graves y deben tratarse como tales. El cerebro continúa creciendo y desarrollándose hasta mediados de los veinte; Las interrupciones de ese desarrollo a partir de una lesión cerebral traumática en la infancia o la adolescencia pueden tener consecuencias a largo plazo en el funcionamiento del cerebro.



### Cuando un atleta recibe un golpe

Si sospecha que un atleta ha sufrido una conmoción cerebral, retírelo **inmediatamente** del juego. No permita que el atleta regrese a jugar el mismo día de la lesión (a menos que el atleta sea evaluado por un proveedor de atención médica autorizado que proporcione una autorización por escrito que permita volver a jugar el mismo día). Registre la hora y las circunstancias de la lesión, junto con cualquier signo/síntoma de conmoción cerebral que observe o que el atleta le informe, y proporcione esta información al equipo médico.



### CUANDO TIENE DUDAS, SIENTELOS FUERA

El cerebro necesita tiempo para curarse después de una conmoción cerebral. Un atleta que continúa jugando o que vuelve a jugar demasiado pronto – antes de que el cerebro haya terminado de curarse – tiene una mayor probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral. **Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras el cerebro aún se está curando puede ser muy grave y afectar a un atleta de por vida. Incluso puede ser fatal.**



**MITO:** Una conmoción cerebral siempre hace que pierda el conocimiento (desmayo). La mayoría de las conmociones cerebrales no provocan que se desmaye. De hecho, **es posible que los síntomas de una conmoción cerebral no aparezcan durante horas o días después del golpe.**



# 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 observar estos signos en un atleta o el atleta puede informarle de los síntomas.

## Físico

- Dolor de cabeza o presión en la cabeza
- Mareos, problemas de equilibrio
- Náuseas 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"
- Parece aturdido

## Emocional/Conductual

- Se vuelve irritable
- Se pone triste o deprimido
- Más emocional de lo habitual
- 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 aturdido
- Se siente "ralentizado"
- Repite preguntas o responde preguntas más lentamente
- Confusión
- Olvida las cosas rutinarias

## SEÑALES DE PELIGRO

Si uno o más de estos letreros aparecen después de un golpe en la cabeza o el cuerpo, llame **INMEDIATAMENTE** al 911 o dígame al padre/tutor que lleve al atleta 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 consciencia
- Vómitos repetidos o náuseas continuas
- Temblores o espasmos (convulsiones o ataques)
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o agitación

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



OKLAHOMA  
State Department  
of Health



OKLAHOMA  
Education

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 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma y están disponibles para descargar en [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov).