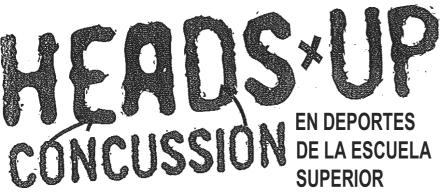
Ilustración 2



HOJA INFORMATIVA PARA

ATHLETES

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que:

- Es causada por un golpe, choque o sacudida en la cabeza o cuerpo.
- Puede cambiar la manera en que tu cerebro funciona normalmente.
- Puede ocurrir durante practicas o juegos en cualquier deporte o actividad recreativa.
- Puede suceder incluso si no te ha dejado inconsciente.
- Puede ser serio incluso si solo te has dado un "leve golpe" o "golpe en la cabeza"

Todas las conmociones cerebrales son serias. Una conmoción cerebral puede afectar su habilidad de realizar el trabajo escolar y otras actividades (como jugar video juegos, trabajar en la computadora, estudiar, manejar o hacer ejercicio). La mayoría de las personas con una conmoción cerebral se mejoran, pero es importante darle a tu cerebro tiempo para sanar.

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

No se puede ver una conmoción cerebral, pero puede notar *uno o más* de los síntomas listados a continuación o que "no se siente bien" justo después, unos días después, o incluso semanas después de la lesión.

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Nausea o vomito
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Le molesta la luz y sonido
- Se siente lento, confundido, borroso o aturdido
- Dificultad en prestar atención
- Problemas de memoria
- Confusión

¿Qué debo hacer si creo que tengo una conmoción cerebral?

- Dile a tus entrenadores o padres. Nunca ignores un bulto o golpes en la cabeza a pesar de que te sientas bien. También, dile a tu entrenador inmediatamente si piensas que tienes una conmoción cerebral o si alguno de tus compañeros del equipo puede que tenga una conmoción cerebral.
- Hazte un examen médico. Un doctor u otro profesional de cuidado de salud puede decirte si tienes una conmoción cerebral y cuando es conveniente que regreses a jugar.
- Date tiempo para recuperarte. Si tienes una conmoción cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras que tu cerebro aun está sanando, estás más susceptible a tener otra conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales repetidas pueden incrementar el tiempo que se necesita para recuperarse y puede causar más daño a tu cerebro. Es importante descansar y no regresar a jugar hasta que recibas la indicación del profesional de cuidado de salud de que ya no tienes ningún síntoma.

¿Cómo puedo prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero estos son los pasos que puedes seguir para protegerte.

- Usa el equipo deportivo adecuado, incluyendo equipo de protección personal. Para que el equipo te proteja, debe de ser:
 - El equipo adecuado para el juego, posición o actividad
 - Usado de manera correcta, a la medida y talla correcta
 - Usado cada vez que juegues o practiques
- Seguir las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del juego.
- Ejercer un buen espíritu deportivo en todo momento.

If you think you have a concussion:
Don't hide it. Report it, Take time to recover.

Es mejor perder un solo juego a perder toda la temporada

Para más información y para ordenar materiales adicionales *libres de cargo*, visita: www.cdc.gov/Concussion.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS.

CENTROS PARA CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Junio 2010