

# HEADS+UP CONCUSSION

## EN DEPORTES DE LA ESCUELA SUPERIOR

### 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 aturrido
- 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](http://www.cdc.gov/Concussion).

Junio  
2010

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS  
ESTADOS UNIDOS.  
CENTROS PARA CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES