



# JÓVENES, DEPORTES Y LESIONES CEREBRALES

## ¿CÓMO PUEDO DETECTAR UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

Los niños y adolescentes que muestren o reporten uno o más de los signos y síntomas que aparecen a continuación, o que simplemente digan “no me siento bien” después de un golpe, impacto o sacudida a la cabeza o cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

### Signos observados por los padres

- Parece aturdido o confundido.
- Olvida una instrucción, se siente confundido por una posición o encargo en el campo de juego, o no está seguro del juego, el marcador o el oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde preguntas con lentitud.
- Pierde la consciencia (incluso por un período breve).
- Muestra cambios de estado de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos ocurridos antes o después de un golpe o caída.

### Síntomas reportados por niños o adolescentes

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión doble o borrosa.
- Le molestan la luz o el ruido.
- Se siente lento, confundido, aturdido o atontado.
- Confusión, o problemas con la concentración y memoria.
- Simplemente no se “siente bien” o se “siente decaído”.

Hable con sus niños y adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Dígalos que le informen de inmediato sus síntomas de conmoción a usted y al entrenador. Algunos niños y adolescentes creen que las conmociones cerebrales no son graves o les preocupa que si reportan una conmoción cerebral perderán su puesto en el equipo o parecerán débiles. Recuérdeles que es mejor perder un juego que toda la temporada.



## ¿QUÉ DEBO HACER SI MI NIÑO O ADOLESCENTE TIENE UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

Como padre, si cree que su niño o adolescente puede presentar una conmoción cerebral, debe:

1. Sacar a su niño o adolescente del juego.
2. Mantener a su niño o adolescente fuera de los juegos el día de la lesión. Su niño o adolescente debe ser examinado por un proveedor de servicios de salud, y sólo debe volver a jugar con el permiso de un proveedor de servicios de salud con experiencia en evaluar conmociones cerebrales.
3. Pídale al proveedor de servicios de salud de su niño o adolescente instrucciones escritas para ayudarlo a su niño o adolescente a volver a la escuela. Puede darle las instrucciones al enfermero(a) escolar y al maestro(a) de su niño o adolescente, e instrucciones para volver a jugar al entrenador y/o instructor atlético.

No trate de diagnosticar la lesión usted mismo. Sólo un proveedor de servicios de salud debe evaluar a un niño o adolescente con una posible conmoción cerebral. Usted podría no saber qué tan grave es la conmoción cerebral al principio, y algunos síntomas podrían aparecer después de varias horas o días. El regreso a la escuela y a los deportes de un niño o adolescente debe ser un proceso gradual, manejado y supervisado cuidadosamente por un proveedor de servicios de salud.



*Transforming lives*

DSHS 22-1711 SP (6/17)

