



## Conmociones cerebrales: Lo que usted necesita saber

No es raro que en los deportes ocurran las conmociones cerebrales, al igual que los esguinces y los huesos fracturados. Pero esto no quiere decir que puedan tomarse a la ligera. Una conmoción es de hecho una ligera lesión cerebral por traumatismo, o mTBI (*mild traumatic brain injury*), en la que un tipo de traumatismo en la cabeza o el cuerpo provoca que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y luego hacia delante. Este movimiento repentino puede provocar daño cerebral a las neuronas y generar cambios químicos en el cerebro.

Debido a que las conmociones cerebrales generalmente no amenazan la vida, se clasifican como lesiones cerebrales "ligeras". Sin embargo, si no se reconoce y se maneja de manera adecuada una conmoción, puede provocar graves consecuencias, incluido daño cerebral e incluso la

muerte. Los síntomas de una conmoción pueden ser físicos, cognitivos y/o conductuales. Si se presentan uno o más de estos signos y síntomas, debe considerarse la posibilidad de una conmoción cerebral y debe implementarse la estrategia adecuada para su manejo.

Cada conmoción individual es distinta, y los síntomas varían. Además, los síntomas pueden ocurrir inmediatamente o evolucionar con el transcurso de las horas tras el traumatismo inicial. Por esto es tan importante que los atletas, los estudiantes atletas, los padres de familia y los entrenadores conozcan los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

**Para aprender más sobre el Programa de Entrenamiento Atlético de MarinHealth<sup>SM</sup> Medical Center, visítenos en línea en [www.mymarinhealth.org/athletics](http://www.mymarinhealth.org/athletics).**

### Signos y síntomas de las conmociones cerebrales

#### Síntomas físicos

- Dolor de cabeza
- Sensación de presión en la cabeza
- Dolor de cuello
- Náusea o vómito
- Mareos
- Visión borrosa
- Problemas de equilibrio
- Sensibilidad a la luz y al ruido

#### Síntomas cognitivos

- Percibir las cosas con mayor lentitud
- Sentirse como "entre niebla"
- No "sentirse bien"
- Dificultad para concentrarse y/o recordar información

#### Síntomas conductuales

- Fatiga o poca energía
- Confusión
- Somnolencia
- Problemas para conciliar el sueño
- Estar inusualmente emotivo
- Irritabilidad
- Tristeza
- Nerviosismo o ansiedad



## Cuándo buscar atención médica inmediata

Siempre debe tomar en serio las conmociones cerebrales, pero ciertos signos y síntomas ameritan una atención médica inmediata. En las primeras 24 horas, una conmoción cerebral es una lesión que sigue evolucionando. Los síntomas y/o problemas cognitivos pudieran aparecer de inmediato, o pudieran tardar varias horas después del evento inicial.

Los padres de familia y/o compañeros de equipo de un atleta que pudiera haber sufrido una conmoción necesitan poder reconocer los focos rojos, mencionados a continuación, que ameritan una evaluación y una atención inmediatas.

### LLAME 911

- Convulsiones (movimiento descontrolado de brazos/piernas)
- Pérdida de conciencia durante más de un minuto
- No responde/parece muy somnoliento
- Descargas de sangre/fluidos de los oídos o la nariz
- Pérdida del control de la vejiga y/o de los intestinos
- Signos/síntomas de una lesión más grave

### LLEVE A LA PERSONA AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS MÁS CERCANO

- No puede reconocer personas o lugares
- Debilidad o adormecimiento de brazos/piernas
- Vómito continuo
- Confusión y/o irritabilidad cada vez mayor
- Conductas inusuales
- Falta de equilibrio/inestabilidad del paso
- Perturbaciones de la vista (visión doble o borrosa)
- Arrastre de palabras



## Evaluación y diagnóstico en el campo

Si un atleta ha sufrido de una posible conmoción, debe ser retirado(a) de inmediato del partido y ser examinado(a) por alguien capacitado para reconocer y evaluar una conmoción cerebral. Esta persona pudiera ser un Entrenador Atlético Certificado (ATC), un médico, un entrenador especialmente capacitado o una enfermera. La evaluación debe incluir el uso de pruebas como la Herramienta de evaluación de conmociones cerebrales en el campo, 3a versión (SCAT3) — una herramienta estandarizada para evaluar a los atletas lesionados, a partir de los 13 años de edad para detectar conmociones cerebrales. En una situación del deporte, preguntar sobre los eventos que ocurrieron justo antes y después de la caída o el golpe ha demostrado ser una evaluación de memoria más confiable que las preguntas estándar de orientación (dónde estamos, quién eres, cuáles son la fecha y hora).

**El sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) es un gran recurso para obtener más información sobre las conmociones cerebrales. Visítelo en línea en [www.cdc.gov/headsup](http://www.cdc.gov/headsup).**