



HEADS UP SCHOOLS

Hoja informativa para los padres

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral que ocasiona cambios en la forma en que funciona el cerebro normalmente. Es causada por un golpe, un impacto o una sacudida en la cabeza. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir por un golpe en el cuerpo que haga que la cabeza y el cerebro se muevan bruscamente hacia adelante y hacia atrás. Hasta un golpe en la cabeza que parezca leve puede ser grave.

¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

Las conmociones cerebrales no se pueden "ver". Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden manifestarse tan pronto como ocurra la lesión o puede que no aparezcan ni se noten sino hasta horas o días después. Es importante estar atento a cambios en la forma en que el niño o adolescente actúa o se siente, si los síntomas empeoran o si "simplemente no se siente bien". La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin que haya pérdida del conocimiento.

Si su niño o adolescente indica que tiene *uno o más* de los signos o síntomas de conmociones cerebrales enumerados a continuación, o si usted nota estos síntomas, busque atención médica inmediatamente. Los niños y adolescentes están entre las personas con mayor riesgo de sufrir conmociones cerebrales.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

SIGNOS OBSERVADOS POR LOS PADRES O TUTORES:

- Parece aturdido o desorientado
- Está confundido con relación al incidente
- Responde a las preguntas con lentitud
- Repite las preguntas
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe o la caída
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe o la caída
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- Se le olvida el horario de clases o las tareas a realizar

SÍNTOMAS REPORTADOS POR SU NIÑO O ADOLESCENTE:

Área del razonamiento y la memoria:

- Dificultad para pensar claramente
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Siente que todo lo hace más despacio
- Se siente débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui

Área física:

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Fatiga o cansancio
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Hormigueo o entumecimiento
- No se "siente bien"

Área emocional:

- Irritable
- Triste
- Más sensible de lo usual
- Nervioso

Área del sueño*:

- Adormecido
- Duerme *menos* de lo normal
- Duerme *más* de lo normal
- Tiene problemas para quedarse dormido

**Solo pregunte sobre síntomas relacionados con el sueño si la lesión ocurrió en días anteriores.*

Para obtener una copia electrónica de esta hoja de información en español, por favor visite: www.cdc.gov/Concussion.

SIGNOS PELIGROSOS

Esté atento por si los síntomas empeoran con el tiempo. Debe llevar inmediatamente a su niño o adolescente a la sala de emergencias si presenta lo siguiente:

- Tiene una pupila (la parte negra en el centro del ojo) más grande que la otra
- Está mareado o no se le puede despertar
- Tiene un dolor de cabeza persistente o que empeora
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Náuseas o vómitos constantes
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras
- Convulsiones o ataques
- Dificultad para reconocer a personas o lugares
- Mayor confusión, inquietud o agitación
- Comportamiento anormal
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento deben considerarse como algo serio aunque sean breves)

Los niños y adolescentes que han sufrido una conmoción cerebral NUNCA deben regresar a participar en actividades deportivas o recreativas el mismo día en que ocurrió la lesión. Deben esperar hasta que un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales les diga que ya no presentan síntomas y que está bien volver a realizar este tipo de actividades. Esto significa que no deben regresar a realizar:

- clases de educación física (PE),
- prácticas o juegos deportivos ni
- actividades físicas durante el recreo.

¿Qué debo hacer si mi niño o adolescente ha sufrido una conmoción cerebral?

1. **Busque atención médica de inmediato.** Un profesional médico con experiencia en evaluar conmociones cerebrales puede determinar la gravedad de la conmoción y cuándo puede el niño o adolescente regresar de manera segura a realizar sus actividades normales, incluso las actividades escolares y físicas (actividades de aprendizaje y concentración).
2. **Ayúdelos a que tomen tiempo para mejorarse.** Si su hijo sufre una conmoción cerebral, su cerebro necesitará tiempo para sanarse. Su hijo puede requerir limitar sus actividades mientras se recupera de una conmoción cerebral. El ejercicio o las actividades que requieran de mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o los juegos de video pueden causar que los síntomas de la conmoción cerebral (como dolor de cabeza o cansancio) reaparezcan o empeoren. Después de una conmoción cerebral, los profesionales médicos deben vigilar atentamente al niño al realizar actividades físicas y cognitivas, como las de concentración y aprendizaje.
3. **Aprenda con su niño o adolescente más información sobre las conmociones cerebrales.** Converse sobre los posibles efectos a largo plazo de las conmociones cerebrales y de los peligros de volver a realizar actividades muy pronto (especialmente las actividades físicas y las de aprendizaje y concentración). Para obtener más información sobre las conmociones cerebrales, visite: www.cdc.gov/Concussion (en inglés).

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a regresar a la escuela sin peligro después de una conmoción cerebral?

Ayude a que su niño o adolescente reciba el apoyo necesario cuando regrese a la escuela después de sufrir una conmoción cerebral. Hable con los maestros, la enfermera escolar, el entrenador, los patólogos del lenguaje o el consejero escolar acerca de la conmoción cerebral que sufrió su hijo y los síntomas que tuvo. Su hijo se puede sentir frustrado, triste y hasta con rabia por no poder regresar a realizar sus actividades deportivas o recreativas inmediatamente, o por no poder mantenerse al día con las clases. Su hijo también puede sentirse aislado de sus compañeros y redes sociales. Hable con su niño sobre estos temas y ofrézcale apoyo y ánimo. La ayuda o apoyo adicional que recibe el niño se puede retirar gradualmente al disminuir los síntomas. Los niños y adolescentes que regresen a la escuela después de sufrir una conmoción cerebral necesitan:

- Tomar descansos según lo requieran
- Estar menos tiempo en la escuela
- Tener más tiempo para tomar exámenes o realizar tareas
- Recibir ayuda para realizar las tareas y
- Disminuir el tiempo en que usan la computadora, leen o escriben

*Para aprender más sobre las conmociones cerebrales y para solicitar materiales GRATUITOS, vaya a: www.cdc.gov/Concussion (en inglés). o llame al 1.800.CDC.INFO.



HOJA INFORMATIVA PARA atletas



Esta hoja informativa contiene datos que te ayudarán a protegerte de conmociones u otros daños cerebrales graves, y a saber cómo actuar en una situación así.

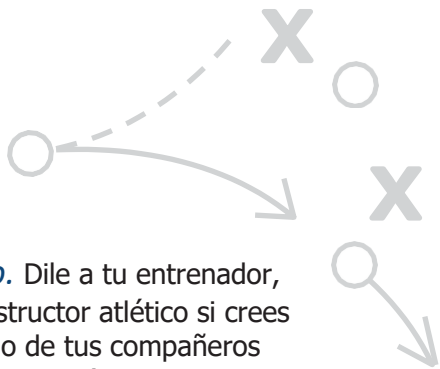
¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que afecta su funcionamiento. Puede suceder cuando el cerebro rebota dentro del cráneo después de una caída o un golpe en la cabeza.

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



Infórmalo. Dile a tu entrenador, padres o instructor atlético si crees que tú o uno de tus compañeros tiene una conmoción cerebral. Depende de ti informar los síntomas. Tu entrenador y tu equipo confían en ti. Además, no podrás dar lo mejor en el juego si no te sientes bien.



Ve a un control. Si crees que tienes una conmoción cerebral, no vuelvas a jugar durante el día en el que te lesionaste. Un proveedor de atención médica es el único que puede determinar si tuviste o no una conmoción cerebral y cuándo es seguro volver a la escuela y jugar. Cuanto antes vayas a un control, antes podrás volver a jugar de manera segura.



Dale tiempo al cerebro para sanar. Una conmoción cerebral puede causar que las actividades diarias, como ir a la escuela, sean más difíciles. Es posible que necesites ayuda adicional para volver a las actividades normales. Asegúrate de que tus padres y el médico sepan cómo te sientes.

¿Por qué debería contarles a mis padres y al entrenador sobre mis síntomas?



- Jugar o practicar un deporte teniendo una conmoción cerebral es peligroso y puede llevar a una recuperación larga.
- Mientras el cerebro está sanando, eres mucho más propenso a sufrir otra conmoción cerebral. Esto puede ponerte en riesgo de sufrir una lesión cerebral más grave, y hasta puede ser mortal.

UN BUEN COMPAÑERO DE EQUIPO SABE QUE:
ES MEJOR PERDERSE UN PARTIDO, QUE TODA LA TEMPORADA.



cdc.gov/HEADSUP

¿Cómo sé si tengo una conmoción cerebral?

Es posible que tengas una conmoción cerebral si, después de un choque, golpe o sacudida en la cabeza o en el cuerpo, presentas cualquiera de los siguientes síntomas:



Dolor de cabeza.



Mareos, somnolencia o desorientación.



Molestia ante la luz o los ruidos.



Visión doble o borrosa.



Vómitos o náuseas.



Dificultad para concentrarse o para recordar.



Estado sensible o deprimido.



Confusión.



Problemas para dormir.

Los síntomas de una conmoción cerebral suelen presentarse inmediatamente, pero puedes sentir que "algo anda mal" durante horas o días. Cada persona siente la conmoción cerebral de maneras diferentes, por eso es importante que les digas a tus padres y al médico cómo te sientes.

¿Cómo puedo ayudar a mi equipo?



Protege tu cerebro.

Evita los golpes en la cabeza y sigue las reglas de juego seguro y limpio para disminuir las posibilidades de sufrir una conmoción cerebral. Pídele más consejos a tu entrenador.



Juega en equipo.

Tienes un papel importante dentro del equipo. Anima a tus compañeros de equipo a informar sus síntomas y ayúdalos a sentirse cómodos al tomarse el tiempo necesario para sentirse mejor.

La información proporcionada en este documento o mediante los enlaces a otros sitios no reemplaza la atención médica o profesional. Debes consultar a un médico u otro proveedor de atención médica si tienes preguntas sobre el diagnóstico y el tratamiento de una conmoción cerebral.

Revisado en enero de 2019

Para obtener más información,
visita [cdc.gov/HEADSUP](https://www.cdc.gov/HEADSUP).

