

# Conmoción Cerebral Relacionada con el deporte

## ¿Qué es una conmoción?

Una conmoción es una lesión cerebral causada por un golpe o impacto a la cabeza o al cuerpo que cambia la manera en que funciona el cerebro.

La mayoría de las conmociones no implica pérdida del conocimiento o quedar "inconsciente." Los señales y síntomas de una conmoción normalmente se desarrollan poco después de la lesión y los síntomas evolucionan y pueden empeorar durante las primeras 24-48 horas.

## ¿Cómo se diagnostica una conmoción?

No existe una prueba específica para diagnosticar una conmoción. Un proveedor de salud realizará una examinación exhaustiva que incluye valoración de varias funciones cerebrales, tales como, equilibrio, memoria, tiempo de reacción, etc. También se podría realizar una prueba neurocognitiva computarizada (ejemplo. Prueba de ImPACT™) como una herramienta adicional para valorar la conmoción. Estudios radiológicos, tales como, una tomografía computarizada no muestra una conmoción y por lo general no son requeridas.

### Señales y síntomas comunes de una conmoción:

- Dolor de cabeza
- Problemas de memoria o de concentración
- Náusea
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Confusión o sentirse "desorientado"
- Sensación de cansancio o problemas para dormir
- Mareos o problemas de equilibrio
- Visión doble o borrosa
- Cambios emocionales/comportamiento

### Busque atención médica inmediatamente en un centro de urgencias, si cualesquiera de estos se presentan:

- Dolor de cabeza severo o que empeora
- Dificultad para caminar o hablar
- Confusión que va aumentando
- Pérdida del conocimiento
- Vómito (más de una vez)
- Pulso o frecuencia respiratoria irregular
- Diferencia en el tamaño de las pupilas (la derecha comparada con la izquierda)
- Brazos o piernas débiles o adormecidas
- Cambios repentinos en el comportamiento o pensamiento
- Convulsiones



## ¿Qué debe hacer el atleta después de la lesión?

- Notifique al entrenador de atletismo/enfermera de la escuela/administrador escolar de la lesión.
- Haga una cita con su médico de atención primaria o con un especialista en conmociones para que le brinde ayuda con el tratamiento para la conmoción, regreso a la escuela y regreso a deportes.
- Dormir. No es necesario despertar al atleta cada hora.
- Dé tratamiento a los síntomas para que esté cómodo.
  - Tome acetaminofén (Tylenol®) para dolores de cabeza.
  - Use compresas de hielo en la cabeza y en el área de la nuca si lo necesita.
- Regrese a actividades cotidianas paulatinamente, si lo tolera, haga actividades de la escuela y actividad física leve. Vea ejemplos de actividades en la tabla: "Progressive Return to Play" (Regreso gradual a jugar).
- Evite actividad física extenuante y deportes hasta que los síntomas hayan mejorado y su proveedor de salud lo haya dado de alta.

## ¿Qué es lo que el atleta NO debe hacer después de la lesión?

- No tome ibuprofeno, aspirina, naproxeno o ningún otro medicamento antiinflamatorio sin esteroide (NSAIDs, siglas en inglés) hasta que lo vea un proveedor de atención médica.
- No maneje.
- No haga ejercicios extenuantes, levante pesas o haga deportes.
- No haga ninguna actividad que empeore los síntomas. Ejemplos de actividades que podrían empeorar los síntomas son:
  - Escuchar música a alto volumen.
  - Jugar video juegos.
  - Asistir a eventos deportivos o conciertos

## ¿Que se puede esperar en los días o semanas después de la conmoción?

- Los síntomas podrían empeorar con un incremento de la actividad mental, tal como leer o hacer tarea.
- Actividad física o estimulación, como ver una película o sentarse en un cuarto concurrido, también pueden empeorar los síntomas.
- Los síntomas mejoran gradualmente con el tiempo y la mayoría de los jóvenes atletas se recuperan en 3 o 4 semanas.

# Escuela y Deportes Después de una Conmoción

## Regreso a ESTUDIAR

Avise a la escuela de su atleta que su niño ha tenido una conmoción. Si están disponibles, una enfermera de la escuela y/o un entrenador físico pueden ayudar con el regreso a la escuela y a hacer deportes, porque ellos tienen capacitación adicional en el manejo de conmociones. La comunicación con los maestros y la colaboración con el personal de la escuela es importante para una mejor transición de regreso a la escuela.

Hacer ajustes que incluyan trabajo de escuela limitado y minimizar detonantes que empeoran los síntomas justo después de la lesión podrían ser beneficiosos. Hay quienes tengan que quedarse en casa y no ir a la escuela el primer día o dos después de una conmoción, pero una ausencia prolongada o sacarlos de la escuela podría traer efectos negativos en los síntomas y la recuperación, y no es aconsejable.

## Regreso a DEPORTES

Es altamente recomendado tener la autorización de un médico y en algunos casos es requerido antes que el atleta escolar pueda regresar a practicar o competir. Regresar a jugar demasiado pronto pone en riesgo a su niño de una recuperación prolongada o una lesión más seria.

Una vez que el atleta está completamente sin síntomas y ha sido dado de alta por un profesional de la salud, él o ella puede comenzar un programa gradual de regreso a deportes. Esto es una muestra de una progresión de un programa gradual de regreso a deportes.

- Un período libre de síntomas de, **por lo menos, 24 horas es requerido** antes de avanzar a la siguiente etapa.
- Si ocurren síntomas durante o después de estar en actividad, el atleta debe parar la actividad y el programa gradual y consultar con el proveedor de salud.

### Programa gradual de regreso a deportes

No realice más de un paso por día. Repita el paso anterior si los síntomas regresan durante la actividad.

Paso	Ejemplos de actividades	Meta	
1	Actividades diarias	Asistir a la escuela, pasar tiempo con los amigos, hacer tareas de la casa	Regresar gradualmente a actividades de hogar y de escuela
2	Ejercicio aeróbico leve	Caminar o usar bicicleta estacionaria, sin resistencia o a alta velocidad	Aumentar el ritmo cardíaco
3	Ejercicio específico para el deporte	Correr con rapidez y cambio de direcciones	Incrementar movimiento específico del deporte
4	Entrenamiento sin contacto	Control de balón y pasárselo a un compañero de equipo	Añada coordinación y componentes mentales a la práctica
5	Entrenamiento de contacto total	Entrenamiento parecido al juego, Interescuadras	Prepararse física y mentalmente para situaciones de juego
	Regreso al deporte	Juego normal	

## Recuerde, el atleta escolar...

- **Debe** estar libre de síntomas, haciendo actividades diarias y trabajo escolar, incluyendo exámenes, para comenzar el protocolo.
- **Debe** permanecer sin síntomas para avanzar a la siguiente etapa.
- **No debe** realizar más de un paso al día.
- Siga las recomendaciones y cambios del médico tratante basados en factores individuales.

## Si llega a dudar, mándelos a sentar y déjelos sin jugar.

Este material es para fines informativos únicamente. Esto no reemplaza la asesoría o consejos de un proveedor de atención médica.



Scottish Rite for Children Orthopedic & Sports Medicine Center

5700 Dallas Parkway • Frisco, Texas 75034

Teléfono principal: 469-515-7222 • Medicina deportiva: 469-515-7100