

¿QUÉ ES LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro, causada por un golpe en la cabeza o una sacudida. Incluso una pequeña conmoción o lo que parece ser un golpe o sacudida leve puede ser serio.

La conmoción cerebral no puede verse. Los signos y síntomas de una conmoción pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o puede que no aparezcan, o se hagan visibles algunos días o meses después de haber sufrido la lesión. Si su hijo tiene los signos de una conmoción cerebral o si usted nota algún síntoma, busque atención médica de inmediato.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Signos que notan los padres y los tutores

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza o una sacudida durante un juego o una práctica, obsérvelo para determinar si tiene alguno de los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:

- Luce aturdido o fuera de control
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- No se muestra seguro del juego, la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde con lentitud
- Pierde el conocimiento (a si sea momentáneamente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída

Síntomas que reporta el atleta

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio, mareo
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz y al ruido
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
- Problemas de concentración o memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

¿CÓMO AYUDAR A SU HIJO A PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Aunque todo deporte es diferente, hay medidas que puede tomar para protegerse.

- Haga que siga las reglas impartidas por el entrenador y las reglas del deporte que practica.
- Invítelo a mantener el espíritu deportivo en todo momento.
- Haga que su hijo use el equipo protector adecuado según la actividad que realiza (como casco, almohadillas protectoras, canilleras o protector dental). El equipo de protección debe ajustarse bien, debe hacerse el mantenimiento adecuado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento.
- Aprenda a identificar los signos y síntomas de la conmoción.

¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU HIJO HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

1. **Busque atención médica de inmediato.** Un profesional de la salud podrá determinar la seriedad de la conmoción cerebral que ha sufrido el niño y cuándo podrá regresar al juego sin riesgo alguno.
2. **No permita que su hijo siga jugando. Las conmociones cerebrales necesitan de un cierto tiempo para curarse.** No permita que su hijo regrese al juego hasta que un profesional de la salud le haya dicho que puede hacerlo. Los niños que regresan al juego antes de lo debido - mientras el cerebro está en proceso de curación - corren un mayor riesgo de sufrir otra conmoción. Las conmociones cerebrales siguientes pueden ser muy serias. Pueden causar daño cerebral permanente que afectarán al niño de por vida.
3. **Informe al entrenador del niño sobre cualquier conmoción cerebral que el niño haya sufrido recientemente.** Los entrenadores deben saber si el niño ha sufrido una conmoción recientemente en CUALQUIER deporte. El entrenador no necesariamente sabrá si el niño ha tenido una conmoción en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener información más detallada sobre la conmoción cerebral y la lesión cerebral traumática, visite: <http://www.cdc.gov/injury>

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

PARO CARDÍACO SÚBITO

Hoja informativa para

Alumnos-atletas, entrenadores y padres/tutores

SSB 5083 ~ Ley de Concientización SCA

¿Qué es un paro cardíaco? El paro cardíaco súbito (SCA) es la aparición repentina de un ritmo cardíaco anormal y letal, que provoca que el corazón deje de latir y la persona se desplome. Es la principal causa de muerte en Estados Unidos y afecta a más de 300,000 personas por año.

El SCA es también la principal causa de muerte en atletas jóvenes durante la actividad deportiva

¿Qué causa el paro cardíaco súbito? El SCA en atletas jóvenes suele ser causado por un trastorno estructural o eléctrico del corazón. Muchas de estas afecciones son hereditarias (genéticas) y pueden aparecer en adolescentes o adultos jóvenes. El SCA se presenta con mayor probabilidad durante el ejercicio o la actividad física, poniendo a los atletas jóvenes sin diagnóstico de cardiopatías en una situación de riesgo mayor. El SCA también puede presentarse a partir de un golpe torácico directo por un proyectil compacto (pelota de béisbol, softbol, lacrosse o disco de hockey) o por contacto en el pecho con otro jugador (denominado “commotio cordis”).

Si bien una afección cardíaca puede no presentar ningún signo de advertencia, algunos atletas jóvenes pueden sentir algunos síntomas pero omiten informarlos a un adulto. Si aparece alguno de los siguientes síntomas, se recomienda que un médico realice una evaluación cardíaca:

- Desmayo durante la actividad física
- Dolor torácico durante la actividad física
- Falta de aire excesiva durante la actividad física
- Palpitaciones (taquicardia sin razón aparente)
- Convulsiones sin explicación
- Antecedentes familiares de aparición temprana de enfermedad cardíaca o muerte súbita por una cardiopatía antes de los 40 años

¿Cómo prevenir y tratar un paro cardíaco súbito? Algunas afecciones cardíacas con riesgo de SCA pueden ser detectadas mediante una evaluación cardíaca exhaustiva. Sin embargo, todas las escuelas y los equipos deberían estar preparados para responder ante una emergencia cardíaca. Los atletas jóvenes que sufren un SCA se desploman y quedan inconscientes, y pueden presentar una actividad que asemeja convulsiones breves o una respiración anormal o entrecortada. El SCA puede ser tratado efectivamente si hay un reconocimiento inmediato, se practica resucitación cardiopulmonar (CPR) rápida y hay acceso inmediato a un desfibrilador (AED).

El AED es un dispositivo seguro y portátil que permite leer y analizar el ritmo cardíaco y aplicar una descarga eléctrica (si fuera necesario) para restaurar el ritmo cardíaco normal.

Recuerde, para salvar una vida debe: reconocer un SCA, llamar al 9-1-1, comenzar con CPR y usar un AED tan pronto como sea posible

ENTRENAMIENTO CARDÍACO DE TRES MINUTOS

1. RECONOCER

Paro cardíaco súbito

- Persona desmayada e inconsciente
 - Respiración anormal
 - Aparentes convulsiones
- ### 2. LLAMAR AL 9-1-1
- Pida ayuda y un AED
- ### 3. PRACTICAR CPR
- Comience con compresiones en el pecho
 - Presione fuerte y rápido (100 por minuto)
- ### 4. USAR AED
- Use un desfibrilador tan pronto como sea posible
- ### 5. SEGUIR DANDO ATENCIÓN
- Continúe con CPR y AED hasta que llegue el Servicio de Emergencia Médica

**¡Esté
preparado!**

**Cada segundo
cuenta.**