

Conmoción en los Deportes



ENTENDIENDO LAS LESIONES Y CONDICIONES EN LOS DEPORTES

¿Que Es Una Conmoción?

Una conmoción es una lesión del cerebro que altera la función normal del cerebro. Usualmente es causada por un golpe repentino a la cabeza o al cuerpo que causa un movimiento en el cerebro, dañando las células y creando cambios químicos en el cerebro. Para sufrir una conmoción el atleta no tiene que ser noqueado o tener pérdida de memoria. En realidad, la mayoría de los atletas que sufren una conmoción relacionada con deportes no pierden el conocimiento.

Es Grave:

- Una conmoción es una **lesión cerebral**.
- ¡Cuando tenga duda, **sáquelos!** ¡Y manténgalos afuera!
- El regresar a jugar antes de la recuperación completa pone al atleta **en riesgo de una lesión más grave**.

Conociendo Una Conmoción

Signos Observados Por Otros

El atleta pudiera:

- Aparecer desorientado o aturdido.
- Estar confundido.
- Olvidar las jugadas.
- Estar inseguro del juego, de la puntuación o el contrincante.
- Presentar inestabilidad.
- Moverse torpemente.
- Responder a preguntas lentamente.
- Perder el conocimiento.
- Tener pérdida de memoria.
- Estar más soñoliento o cansado de lo habitual.
- Parecer triste, nervioso o ansioso.
- Estar irritable, se frustra o molesta fácilmente.
- Tener problemas de rendimiento académico.

Síntomas Reportados Por El Atleta

El atleta se pudiera quejar de:

- Dolores de cabeza.
- Concentración o problemas con la memoria.
- Nausea.
- Problemas de equilibrio o mareo.
- Visión doble o borrosa.
- Sentirse abrumado o lento.
- Sensibilidad a la luz o ruido.
- Confusión.
- **Simplemente “no se siente bien” o “se siente deprimido”.**

Señales de Advertencia

Busque atención médica inmediata, si observa lo siguiente:

- Empeora el dolor de cabeza.
- Aumento de confusión.
- Somnolencia extrema o dificultad para despertar.
- Vomita más de una vez.
- Convulsiones.
- Dificultad al caminar o hablar.
- Brazos o piernas débiles o adormecidas.
- Cualquier otro cambio repentino en el pensamiento o comportamiento.

PARE

Cualquier atleta que demuestra señales o síntomas de conmoción se debe retirar inmediatamente del juego. Al atleta no se le debe permitir regresar a ninguna actividad hasta que sea evaluado por un profesional de atención médica con experiencia y entrenado en diagnóstico y manejo de conmociones.

SCOTTISH RITE



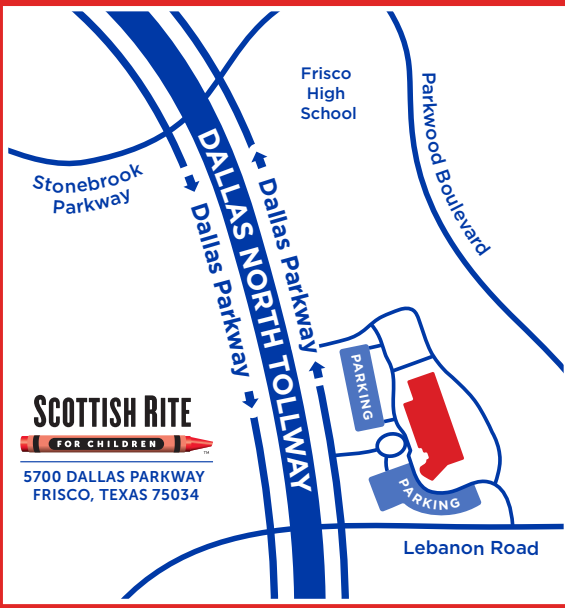
SPORTS MEDICINE

El Centro para la Excelencia en Medicina Deportiva del Hospital "Scottish Rite" es una práctica comprensiva, especializándose en el tratamiento de las lesiones y condiciones relacionadas al deporte de los jóvenes y atletas en su etapa de crecimiento. Los médicos especializados en medicina deportiva, cirujanos ortopedistas en pediatría, fisioterapeutas, entrenadores, psicólogos y otros trabajan juntos con los atletas y sus padres y entrenadores para desarrollar el mejor plan para su recuperación.

Llame al 469-515-7100 para programar una cita o para pedir una cita por línea. El Centro de medicina deportiva del Hospital ortopédico para niños "Scottish Rite" está ubicado en la esquina noreste del Dallas North Tollway y Lebanon Road.

5700 Dallas Parkway
Frisco, Texas 75093
Teléfono: 469-515-7100
Fax: 469-515-7101
Correo Electrónico:
sporsportsmedicine@tsrh.org
scottishritehospital.org/sports

¡Conéctese con nosotros!



¿Realmente Tenemos Que Sacarlos?

¡Sí! Cuando un atleta se está recuperando de una conmoción, el cerebro no está funcionando normalmente. Por lo tanto, si el atleta sufre una segunda conmoción antes de recuperarse completamente de la primera, el cerebro es incapaz de responder apropiadamente. Esto puede llevar a consecuencias a largo plazo y posiblemente hasta la muerte (esto se conoce como el Síndrome de Segundo Impacto).

¿Cuando Es Seguro El Regresar A Jugar?

Antes de regresar a los deportes, un atleta que ha sufrido una conmoción debe de ser evaluado por su proveedor de cuidado primario u otro profesional médico que tenga experiencia en el manejo de conmociones. El regresar a jugar antes de recuperarse completamente pone al atleta en riesgo de una lesión más seria. Una vez el atleta no tenga síntomas durante las actividades diarias y la escuela, se puede comenzar un protocolo para regresar a jugar bajo la supervisión de un médico o un entrenador atlético certificado.

¿Que Es Una Prueba De Base De Referencia?

Una prueba de base de referencia neurocognitiva (ejemplo, ImPACT testing) es una prueba computarizada que mide la habilidad del atleta de realizar ciertas tareas para evaluar la función cerebral como la memoria y el tiempo de reacción. Esta información puede ser utilizada para comparación en caso de una conmoción. La prueba les da a los médicos el acceso a información que puede ayudar a desarrollar el mejor plan de atención para el atleta. Se recomienda una prueba de base de referencia antes de la temporada para atletas que participan en deportes de contacto y colisión. Muchas escuelas ofrecen pruebas de base de referencia o usted puede llamar para programar una prueba de base de referencia en el Centro de Medicina Deportiva del TSRHC.

Reduciendo El Riesgo

Siga Las Reglas

Los entrenadores y los padres deben de enfatizar la importancia de obedecer las reglas del deporte y desalentar la jugada sucia y mal intencionada.

Fortalecer Los Músculos Del Cuello Y Hombro Para Absorber Mejor Un Golpe

Si los músculos alrededor del cuello y hombros están fuertes, pueden absorber mejor un golpe y disminuir el movimiento de la cabeza con el impacto, lo cual puede reducir el riesgo de una conmoción. Los atletas deben de consultar con un entrenador de fortaleza o atlético para ejercicios para mejorar la fortaleza del cuello y hombros.

Juegue Inteligentemente

Los entrenadores deben de ayudar a los jugadores a aprender que el jugar fuerte no significa el sacrificar su salud. Ayude a los jugadores a identificar formas inteligentes de hacer jugadas que protegen la cabeza.