

CONMOCIÓN CEREBRAL DEPORTIVA

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro causada por un golpe o impacto en la cabeza o el cuerpo que cambia la manera en que el cerebro funciona. La mayoría de las conmociones cerebrales no implican pérdida de la conciencia ni quedar "noqueado". Los signos y síntomas de una conmoción cerebral generalmente aparecen poco después de la lesión. Los síntomas pueden evolucionar y empeorar durante las primeras 24 a 48 horas.

¿Cómo se diagnostica una conmoción cerebral?

No existe una prueba específica para diagnosticar una conmoción cerebral. Un proveedor de atención médica realizará un examen completo que incluye la evaluación de diversas funciones cerebrales, como el equilibrio, los movimientos oculares, etc., que pueden utilizarse para diagnosticar una conmoción. También se puede realizar una prueba neurocognitiva computarizada para evaluar el tiempo de reacción, la memoria y otras funciones cognitivas.

Los estudios de imagen, como una tomografía computarizada (TC), no muestran una conmoción cerebral y por lo general no son necesarios.

Signos y síntomas comunes de una conmoción cerebral:

- Dolor de cabeza
- Problemas de memoria o concentración
- Náuseas
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Confusión o sensación de estar "atontado"
- Cansancio o problemas para dormir
- Mareos o problemas de equilibrio
- Visión doble o borrosa
- Cambios emocionales, de estado de ánimo y/o de comportamiento

Busque atención médica de inmediato en la sala de emergencias más cercana si ocurre cualquiera de los siguientes:

- Dolor de cabeza intenso o que empeora
- Dificultad para caminar o hablar
- Confusión creciente
- Pérdida de conciencia prolongada
- Vómitos (más de una vez)
- Pulso o respiración irregular
- Diferencia en el tamaño de las pupilas (ojo derecho versus ojo izquierdo)
- Debilidad o entumecimiento en brazos o piernas
- Cambio repentino en el comportamiento o pensamiento
- Convulsión



¿Qué debe hacer el deportista después de la lesión?

- Notifique al entrenador atlético, enfermera escolar o administrador de la escuela sobre la lesión.
- Programe una cita con su médico de atención primaria o con un especialista en conmociones para ayudar con el tratamiento, el regreso a la escuela y el regreso al deporte.
- Dormir. No es necesario despertar al atleta cada hora.
- Trate los síntomas para mayor comodidad.
 - Tome acetaminofén (Tylenol®) para el dolor de cabeza.
 - Aplique una compresa de hielo en la cabeza y el área del cuello, según sea necesario.
- Regrese lentamente a las actividades diarias normales, la escuela y la actividad física ligera, según lo permitan los síntomas. Vea ejemplos de actividades en la tabla de Progresión Gradual de Regreso al Juego.

¿Qué NO debe hacer el deportista después de la lesión?

- No tome ibuprofeno, aspirina, naproxeno ni otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) hasta ser evaluado por un profesional de la salud.
- No conduzca.
- No realice ejercicios intensos, levante pesas ni practique deportes hasta que los síntomas mejoren y un proveedor de atención médica lo autorice.
- No realice ninguna actividad que empeore los síntomas. Por ejemplo:
 - Escuchar música en alto volumen.
 - Jugar videojuegos.
 - Asistir a eventos deportivos o conciertos.

Qué esperar en los días o semanas posteriores a una conmoción cerebral:

- Los síntomas mejoran gradualmente con el tiempo y la mayoría de los jóvenes deportistas se recuperan en un plazo de 3 a 4 semanas.
- Los síntomas pueden empeorar con:
 - Mayor actividad mental, como leer o hacer tareas escolares.
 - Actividad física.
 - Estímulos, como caminar por un pasillo concurrido o ver una película.

LA ESCUELA Y LOS DEPORTES DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Regreso al APRENDIZAJE

Notifique a la escuela que su niño ha sufrido una conmoción cerebral. Si está disponible, una enfermera escolar y/o entrenador atlético puede ayudar con el regreso a la escuela y a los deportes. Ellos cuentan con capacitación adicional en el manejo de conmociones. La comunicación con los maestros y la colaboración con el personal escolar o consejeros es importante para una transición fluida de regreso a la escuela.

Las escuelas y/o los médicos pueden proporcionar adaptaciones escolares y ayudar a reducir los factores que puedan empeorar los síntomas poco después de una lesión. Esto puede incluir disminuir la cantidad de tareas escolares o evitar pasillos concurridos. Algunos estudiantes pueden necesitar quedarse en casa de 1 a 2 días después de una conmoción cerebral. No se recomienda una ausencia prolongada o la retirada por completo de la escuela, ya que esto podría empeorar los síntomas y prolongar la recuperación. A medida que los síntomas mejoren, su niño podrá retomar lentamente las tareas escolares habituales.

Regreso a los DEPORTES

Antes de regresar completamente a los deportes, se recomienda firmemente, y en algunos casos se requiere, la autorización de un médico.

Regresar a la actividad deportiva demasiado pronto pone a su niño en riesgo de una recuperación prolongada o de una lesión más grave.

A continuación, se muestra un ejemplo de una progresión gradual para el regreso al juego. Su escuela o equipo puede tener su propio protocolo, o su médico puede proporcionar recomendaciones específicas. Es importante seguir las recomendaciones del personal escolar y médico del deportista.

Progresión gradual de regreso al juego

Siga estas pautas mientras implementa los 6 pasos a continuación.

- No realice más de 1 paso por día.
- Si los síntomas aparecen antes o después de uno de los pasos, al día siguiente regrese al paso anterior.
- Consulte con su médico si no puede avanzar al siguiente paso debido a los síntomas.

Paso	Ejemplo de Actividades	Meta	
1	Actividad limitada por los síntomas	Actividades diarias, como caminar, hacer tareas sencillas y convivir con amigos.	Regresar gradualmente a las actividades normales en el hogar y la escuela.
2	Ejercicio aeróbico	Bicicleta estacionaria o caminar. No levantar pesas o hacer actividad extenuante.	Aumentar el ritmo cardíaco.
3	Ejercicio específico del deporte	Correr con cambios de velocidad y dirección.	Aumentar los movimientos específicos del deporte.
Avance al paso n.º 4 cuando no presente síntomas.			
4	Entrenamiento si contacto	Manejar el balón o pases con un compañero.	Añadir componentes de coordinación y mentales a la práctica.
5	Entrenamiento con contacto completo	Partidos de práctica y entrenamiento simulado de juego.	Prepararse física y mentalmente para situaciones similares a un partido.
6	Regresar al deporte	Juego normal.	Tolerar los desafíos físicos y mentales de la competencia.

Recuerde, el estudiante deportista...

- Para comenzar el plan mencionado, **DEBE** estar sin síntomas durante las actividades diarias y las tareas escolares, incluyendo pruebas.
- **DEBE** permanecer sin síntomas para poder avanzar a la siguiente etapa.
- **NO DEBE** completar más de un paso por día.
- Debe seguir las recomendaciones del médico tratante y los cambios basados en factores individuales.

En caso de duda, sáquelo del juego y manténgalo fuera.



Scottish Rite for Children Orthopedic & Sports Medicine Center

5700 Dallas Parkway • Frisco, Texas 75034

Principal: 469-515-7222 • Sports Clinic: 469-515-7100