

Estudiantes atletas y conmoción cerebral: hoja de datos

Pautas para los padres de familia y cuidadores

La conmoción es una lesión cerebral. Son causadas por un tope o golpe en la cabeza o al cuerpo y pueden ser graves. Hasta un pequeño "ding", una "sacudida del coco", o lo que pareciera un choque ligero al cráneo puede ser de seriedad. A veces la conmoción cerebral no se ve. Las señales y síntomas pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o no surgen sino hasta días o semanas después. Si su hijo(a) le informa de sentir síntomas de una conmoción, o si usted mismo los nota, actúe con prontitud y procure atención médica rápido.

Señales y síntomas de una conmoción cerebral:

Si su hijo(a) ha sufrido un tope o golpe en la cabeza o al cuerpo durante un partido o práctica, obsérvelo para ver si:

- Parece estar atónito o aturdido.
- Se ve confundido en su posición o asignatura del partido.
- Olvida las instrucciones.
- Inseguro del marcador o del contrincante.
- Se mueve con torpeza.
- Responde lentamente a las preguntas.
- Pierde la consciencia (aunque sea por un rato).
- Cambia de conducta o personalidad.
- No recuerda eventos antes del golpe o caída.
- No recuerda eventos después del golpe o caída.

Tal vez el estudiante atleta reporte otros síntomas:

- Dolor o "presión" de cabeza.
- Náusea o vómito.
- Dificultad con el equilibrio, mareo.
- Vista doble o nublada.
- Sensibilidad a la luz.
- Sensibilidad al ruido.
- Sensación opacada, nublada o grogui.
- Dificultad para concentrarse o con la memoria.
- Confusión.
- Siente que "algo no anda bien".



Qué hacer si su hijo(a) tal vez tenga una conmoción cerebral

- 1. Pida ayuda médica pronto.** El profesional de cuidados médicos determina si ha ocurrido una conmoción cerebral, qué tan seria es y cuándo podría volver seguro al deporte.
- 2. Aleje a su hijo(a) del deporte.** Las conmociones toman tiempo para sanar. No deje que su hijo juegue sino hasta que un profesional sanitario lo permita, no importa que su hijo insista. Los y las jóvenes que vuelven a jugar demasiado pronto –cuando el cerebro aún está sanando– arriesgan que recurra otra conmoción. Sea la 2da u otra después, las conmociones pueden ser sumamente serias. Pueden causar daño cerebral permanente, lo cual le afectaría por el resto de la vida.
- 3. Dígale al entrenador si hubo alguna otra conmoción reciente.** Los entrenadores deben estar al tanto; si su hijo ha tenido una conmoción reciente, en CUALQUIER deporte. Si el entrenador no está enterado de una conmoción previa, su hijo pudiera correr serios riesgos de la salud.

Providence tiene el compromiso de ayudar a los jóvenes deportistas y a sus familias, así como a los entrenadores para prevenir, reconocer y tratar las conmociones cerebrales. Para más datos sobre el programa 'Providence Concussion Management Program', llame a 'Providence Sports Care Center': 503-962-1900 ó bien, en: www.providence.org/rehab y pulse "Forms & Information".

Para ver detalles sobre conmoción y lesión traumática cerebral, visite: www.cdc.gov/concussion.

Que los jóvenes atletas sigan en el deporte...

Providence ofrece exámenes de detección cardíaco y rehabilitación deportiva para niños y adolescentes.

Exámenes gratuitos de detección cardíaco

Lo más probable es que el corazón de su hijo(a) esté sano –y no obstante un pequeño porcentaje de la juventud tienen algún defecto del corazón que ponen en peligro sus vidas, sobre todo al hacer esfuerzo deportivo.

El instituto cardiovascular Providence Heart and Vascular Institute ofrece un chequeo sin dolor y no invasivo para ver la condición del corazón del joven de 12 a 18 años de edad. La prueba incluye: Electrocardiograma (EKG) • Cuestionario de la salud del corazón • Toma de presión arterial • Y, de ser necesario, ecocardiograma.

Hay que hacer cita; favor de llamar: 503-216-6800.
Hay dos localidades para estas pruebas:

West Portland Providence St. Vincent Medical Center

East Portland Providence Heart Clinic-Gateway

Para informes o para citas: 503-216-6800 ó visite:
www.PlaySmartGetScreened.org.

Medicina deportiva

Frente a la preparatoria Lincoln High School, el centro Providence Sports Care Center brinda servicios médicos y ortopédicos de rehabilitación con tecnología de última generación para atletas de todos los niveles. Médicos y demás personal que atienden a los *Portland Timbers* y a las *Portland Thorns* también atienden a su hijo(a) con la misma dedicación y habilidad que al atleta profesional.

Providence Sports Care Center

909 SW 18th Ave.
Portland, OR 97205
503-962-1900

www.providence.org/rehab

