



## Hoja de Información Conmoción Cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden ir de leves a graves y pueden alterar la forma en que el cerebro funciona normalmente. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones, incluyendo daño cerebral prolongado y muerte si no se reconoce y se atiende adecuadamente.**

En otras palabras, incluso un "pequeño" golpe en la cabeza puede ser grave. Estas no se puede ver y la mayoría de las conmociones cerebrales ocurrir sin la pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer totalmente. Si usted nota síntomas de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

### Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Dolores de Cabeza
- "Presión en la cabeza"
- Náuseas o vomito
- Dolor de cuello
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o el ruido
- Sensación de niebla o atontado
- Cambio en los patrones de sueño
- Amnesia
- "No sentirse bien"
- Fatiga o falta de energía
- Tristeza
- Nerviosismo o ansiedad
- Irritabilidad / Mas emocional
- Confusión

### Los signos observados por sus compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Parece aturdido
- No expresión facial
- Confundido
- Olvida jugadas
- No se muestra seguro acerca del juego, el marcador o el oponente
- Se mueve torpemente o con descoordinación
- Responde lentamente
- Dificultad para hablar
- Muestra cambios de conducta o personalidad
- No puede recordar eventos anteriores al golpe
- No puede recordad lo que paso después del golpe
- Ataques epilépticos o convulsiones
- Cualquier cambio en la conducta típica o personalidad
- Pérdida del conocimiento
- Problemas de concentración o de memoria
- Repite la misma pregunta o comentario

**Cualquier participante con sospecha de tener una conmoción cerebral debe sentarse y no puede volver a la actividad designada en su aplicación hasta que hayan sido revisado por un médico autorizado que este entrenado en la evaluación y tratamiento de contusiones / lesiones cerebrales.**

Para ver la información actual y al día acerca de conmociones cerebrales puede ir a:

<http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html>