

GOBIERNO DE ONTARIO

RECURSO DE CONCIENCIACIÓN SOBRE CONMOCIÓN CEREBRAL



**ROWAN'S
LAW**

FOLLETO DIGITAL: 10 AÑOS O MENOS

Ontario 

Es entretenido y saludable participar en deportes y otras actividades. Pero, a veces, puedes lastimarte jugando. ¿Sabías que incluso puedes lastimarte el cerebro?



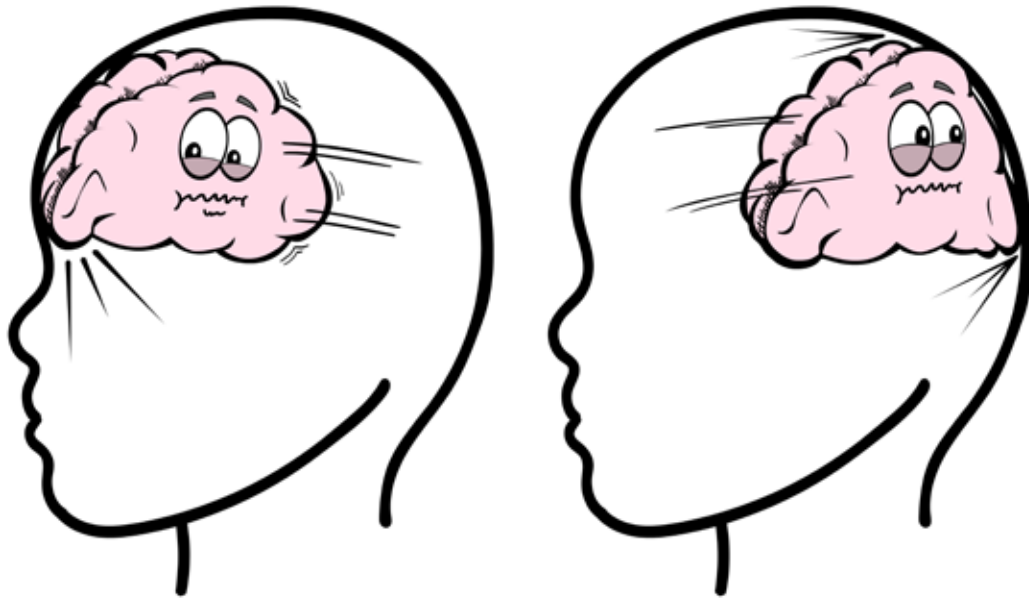
Una lesión en el cerebro es diferente de otras lesiones. Si te lastimas el tobillo, notarás que se inflama y enrojece. Pero, si te lastimas el cerebro, no notarás nada porque está dentro de la cabeza!

Uno de los tipos de lesión cerebral se llama 'conmoción'. Sigue leyendo para aprender sobre las conmociones cerebrales y sobre qué debes hacer si sufres una. Tu cerebro es muy importante, por lo que debes protegerlo!



¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Ocurre una conmoción cuando tu cerebro se sacude dentro de la cabeza. Puede ser causa de un golpe en la cabeza, el cuello o el cuerpo. Por ejemplo, podrías sufrir una conmoción cerebral si te golpeas la cabeza con una pelota, o si te caes y golpeas fuerte contra el piso.



Una conmoción es una lesión grave. La mayoría de las personas sanan con rapidez, pero algunas podrían tener problemas a largo plazo con la memoria o con la forma de sentirse.

PROTÉGETE LA CABEZA: EVITA UNA CONMOCIÓN

Aprende cómo protegerte contra una conmoción.

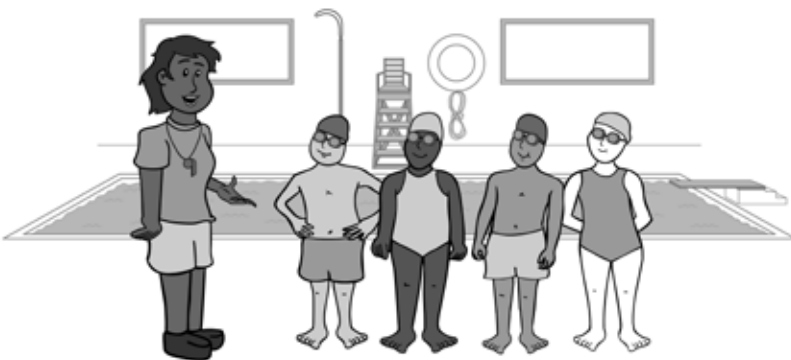
También deberías hacer lo siguiente:

- Asegurarte de que tu equipo deportivo esté en buen estado, de que calce bien y de que lo estés usando de la forma apropiada.
- Respetar las reglas de la actividad o del deporte que practicas. Esto también significa que debes prestarle atención a tu entrenador o maestro mientras te brindan instrucciones, como dejar el



equipo en el lugar apropiado para que nadie tropiece con él.

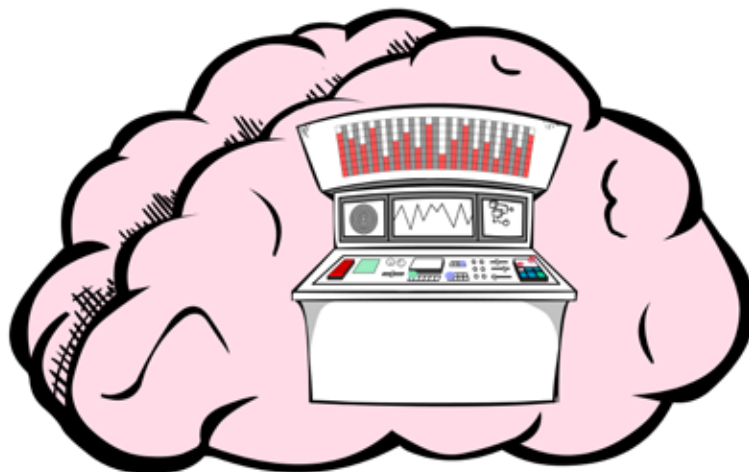
- Lee el Código de Conducta sobre Conmoción Cerebral correspondiente al deporte que practicas y habla sobre cómo respetarlo.
- Si te lastimas y no te sientes bien, asegúrate de decírselo a tu mamá/papá, maestro o cualquier otro adulto en quien confíes, para que pueda ayudarte.



¡PROTÉGETE LA CABEZA: CONOCE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN!

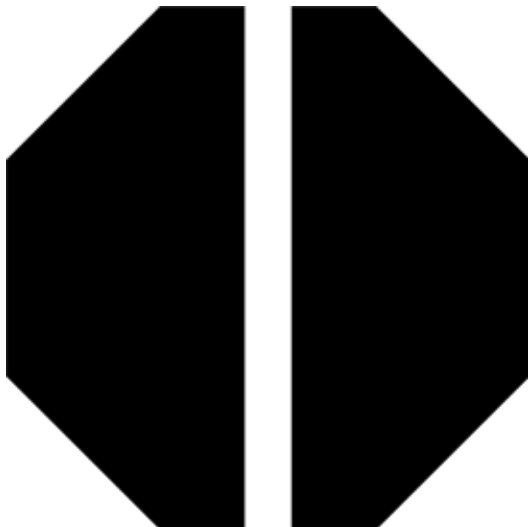
▶ HIT. STOP. SIT.

El cerebro controla tu forma de pensar, sentir y moverte. Por lo tanto, una lesión en el cerebro puede afectarte de muchas formas. En la tabla siguiente, se incluyen algunos signos y síntomas habituales de conmoción cerebral.



QUÉ PODRÍAS SENTIR:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Vómitos o sentir que vas a vomitar
- Visión borrosa
- Molestia por luces o sonidos
- Zumbido en los oídos
- Problemas de equilibrio
- Cansancio
- “No me siento bien”



SÍNTOMAS EMOCIONALES:

- Alterado o malhumorado
- Más triste que lo habitual
- Nervioso o ansioso

PROBLEMAS PARA PENSAR:

- Te sientes confundido
- Problemas para concentrarte
- Problemas para recordar, como qué sucedió antes de lastimarte

PROBLEMAS PARA DORMIR:

- Duermes más que lo habitual
- Duermes menos que lo habitual
- Tienes problemas para dormirte

Si crees que tú, un amigo o un compañero de equipo o de clase tienen uno o más de estos síntomas, dícelo a un adulto en quien confíes. No deberías estar solo si crees que tienes una conmoción.



PROTÉGETE LA CABEZA: QUÉ DEBES HACER SI CREES QUE TIENES UNA CONMOCIÓN



Si tienes uno o más de estos síntomas, deberías hacer lo siguiente:

1. Dejar de jugar.
2. Decírselo a un adulto, como tu mamá/papá, tu maestro o tu entrenador.
3. Hacerte ver por un médico o un enfermero profesional.
4. Descansar y recuperarte.



CÓMO RECUPERARTE

Si sufriste una conmoción cerebral, el primer paso para recuperarte es descansar. Tendrás que dejar de hacer cosas por un tiempo si te hacen sentir peor, como los videojuegos, las tareas de la escuela, usar un teléfono o una tableta, practicar deportes o participar en una clase de educación física. Debes dormir de forma apropiada.

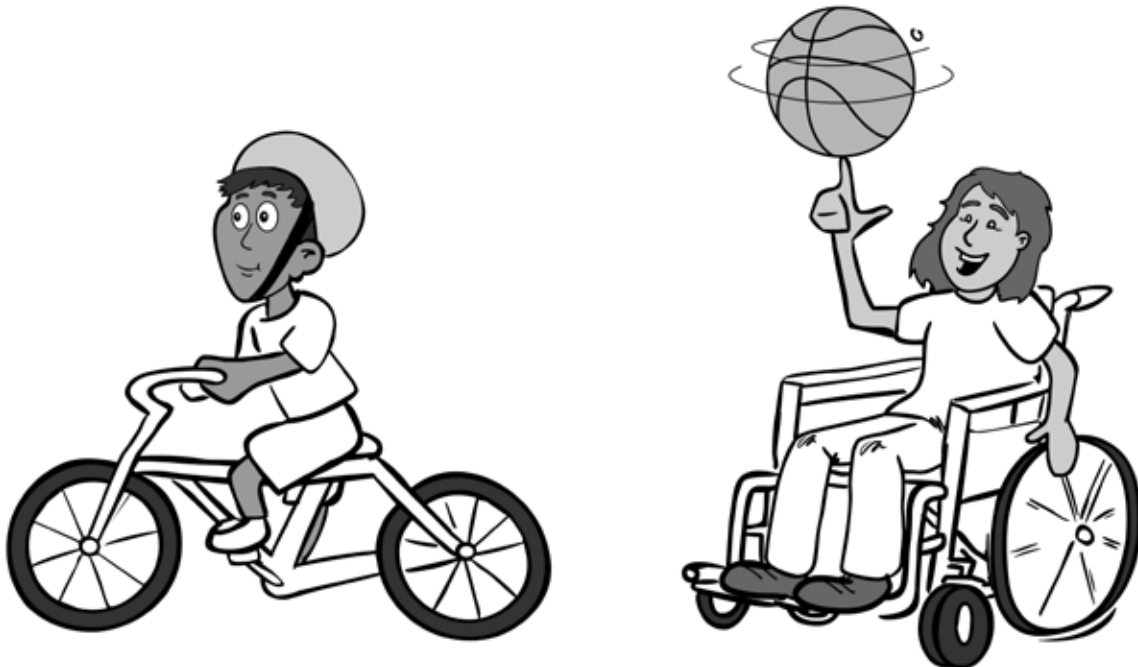


A medida que el cerebro se recupere, podrás reanudar de a poco las actividades escolares, deportivas y de juego habituales. Para recuperarte, es importante que regreses a la rutina escolar por completo. Primero, deberás comenzar por lo más simple, como leer y caminar un poco.



Una vez que puedas hacer esto sin sentirte peor, podrás avanzar con el siguiente paso. Siempre y cuando te sientas bien, tus padres, entrenadores y maestros te ayudarán a incorporar más actividades, como correr, jugar con amigos, asistir a clase y practicar tu deporte. El último paso es participar en juegos o competencias.

Tu médico o enfermero profesional te indicará cuándo regresar a tus actividades.



RECUERDA

Si juegas de forma segura, evitarás lesionarte y podrás seguir haciendo todo lo que te encanta. Si crees que podrías tener una conmoción cerebral, recuerda esto:

- 1. Deja de jugar.**
- 2. Dícelo a un adulto.**
- 3. Consulta con un médico o un enfermero profesional.**
- 4. Descansa y recupérate.**





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

Este folleto digital es parte de una serie de recursos de concienciación sobre conmoción cerebral conforme a la Rowan's Law. Se llama así en memoria de Rowan Stringer, una jugadora de rugby de educación secundaria de Ottawa. Un día, mientras jugaba al rugby con su equipo, Rowan sufrió una conmoción cerebral. La mayoría de las personas que sufren una conmoción se recuperan después de descansar y sanar. Pero Rowan no sabía que se había lastimado el cerebro y que necesitaba tiempo para sanar. Tampoco lo sabían sus padres, sus maestros ni sus entrenadores. Así que Rowan siguió jugando al rugby. Se lastimó dos veces más. El cerebro de Rowan estaba tan lastimado que no pudo recuperarse.

Este recurso no tiene como objetivo sustituir el consejo de un médico sobre la atención de salud. Para obtener información una conmoción cerebral, habla con un médico o un enfermero profesional.