

GOBIERNO DE ONTARIO

RECURSO DE CONCIENCIACIÓN SOBRE CONMOCIÓN CEREBRAL



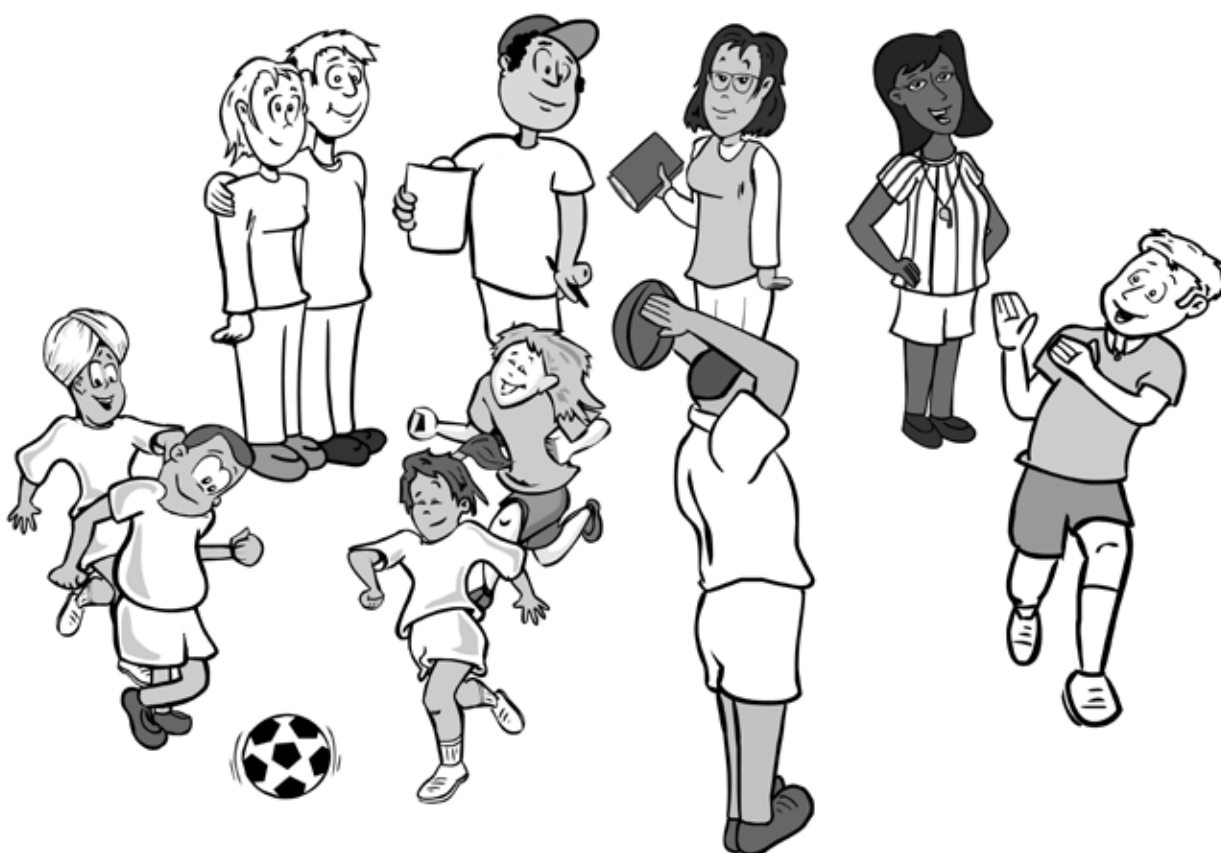
**ROWAN'S
LAW**

FOLLETO DIGITAL: 11 A 14 AÑOS

Ontario 

Prevenir lesiones te ayudará a mantenerte activo durante toda la vida. Algunas lesiones son fáciles de detectar y tratar, pero ¿qué ocurre si sufres una lesión interna en la cabeza? Las lesiones cerebrales, como las conmociones, no se manifiestan de forma externa y no siempre son evidentes. Aunque otras personas no puedan advertir que tienes una conmoción, igual sentirás sus efectos y deberás recibir atención apropiada para recuperarte.

Este recurso te ayudará a aprender más sobre las conmociones cerebrales, de modo que puedas protegerte y mantenerte activo.



¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?



Una conmoción es una lesión cerebral. No puede detectarse mediante radiografías ni otros procedimientos médicos, como tomografías o resonancias magnéticas. Una conmoción cerebral podría afectar tu forma de pensar, sentir y actuar.

Cualquier golpe en la cabeza, el rostro o el cuello puede causar una conmoción cerebral. También podría ser consecuencia de un golpe en el cuerpo si la fuerza del impacto sacude el cerebro en tu cabeza. Por ejemplo, si un balón te golpea la cabeza, o si te caes y golpeas fuerte contra piso.

Una conmoción es una lesión grave. Aunque los efectos suelen ser breves, una conmoción cerebral puede causar síntomas duraderos e, incluso, efectos a largo plazo, como problemas de memoria o depresión.



CÓMO PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

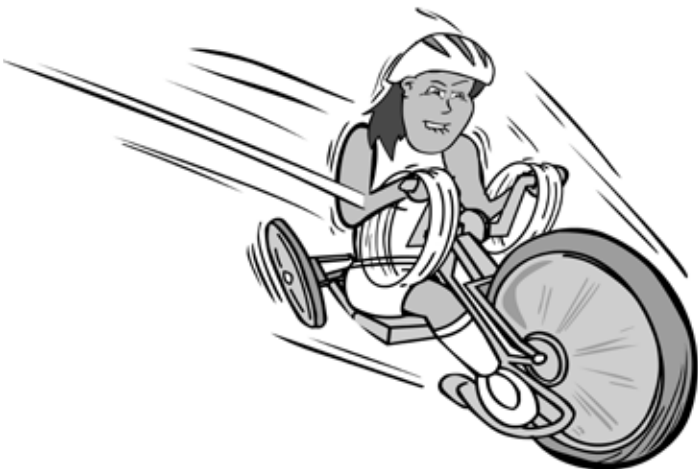
Primero, obtén información sobre la conmoción cerebral.

También deberías hacer lo siguiente:

- Asegurarte de que tu equipo deportivo esté en buen estado.
- Asegurarte de que el equipo calce de forma apropiada.
- Respetar las reglas del deporte que practicas.



- Respetar el Código de Conducta de Conmoción Cerebral de tu institución educativa/club deportivo.
- Informar las lesiones a un adulto en quien confíes, como tus padres, tu profesor o tu entrenador. Comprender la importancia de hablar a tiempo para evitar el riesgo de lesiones subsiguientes.



CÓMO RECONOCER UNA CONMOCIÓN

▶ HIT. STOP. SIT.

Si sufres una conmoción cerebral, podrías tener uno o más de los siguientes síntomas o signos. Podrías sentirlos de inmediato o al cabo de unas horas o, incluso, después de unos días. Un solo síntoma o signo es suficiente para determinar que podría ser una conmoción cerebral. La mayoría de las personas que sufren una conmoción cerebral **no** pierden el conocimiento.



Signos y síntomas habituales de conmoción cerebral:

FÍSICOS:

- Dolor de cabeza
- Presión en la cabeza
- Mareos
- Náuseas o vómitos
- Visión borrosa
- Sensibilidad a la luz o al sonido
- Zumbido en los oídos
- Problemas de equilibrio
- Cansancio o poca energía
- Somnolencia
- “No me siento bien”



EMOCIONALES:

- Irritabilidad (enojarse o disgustarse con facilidad)
- Depresión
- Tristeza
- Nerviosismo o ansiedad

COGNITIVOS (DEL PENSAMIENTO):

- No pensar con claridad
- Razonar con lentitud
- Sentirse confundido
- Problemas para concentrarse
- Problemas para recordar

RELACIONADOS CON EL SUEÑO:

- Dormir más o menos tiempo que el habitual
- Problemas para conciliar el sueño



ALERTAS:

**Las “alertas” podrían indicar que tienes una lesión más grave.
Considera las alertas como una emergencia y llama al 911.**

- Sensibilidad o dolor en el cuello
- Visión doble
- Hormigueo o debilidad en brazos y piernas
- Dolor de cabeza intenso o en aumento
- Convulsión o crisis
- Pérdida del conocimiento
- Vomitar más de una vez
- Estar cada vez más inquieto, agitado o agresivo
- Estar cada vez más confundido

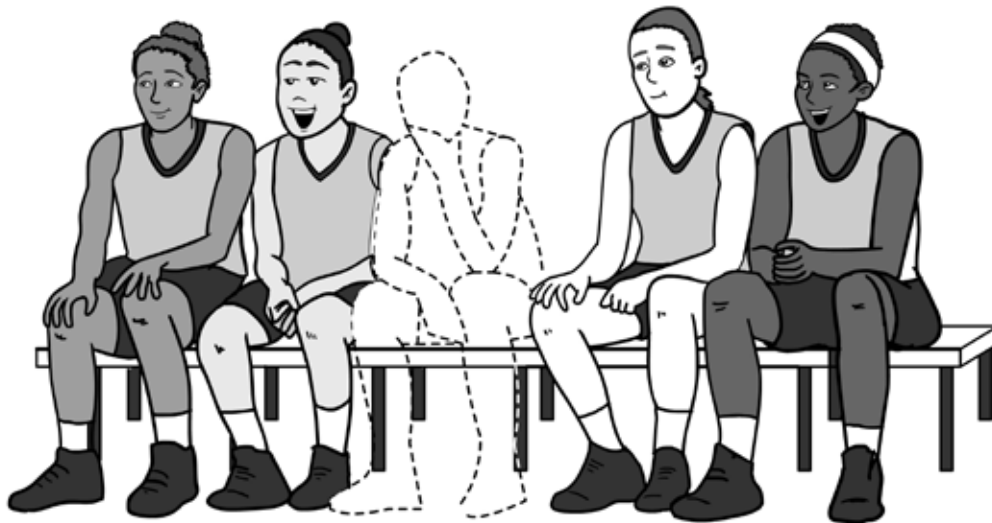


¿QUÉ HACER EN ESTOS CASOS?

Si crees que tienes una conmoción cerebral, interrumpe la actividad de inmediato. Dile cómo te sientes a tus padres, tu entrenador, tu profesor o cualquier otro adulto de confianza. Si no estás con tus padres o tu tutor, pide que alguien los llame para que te vengán a buscar. No deberías estar solo.

Consulta con un médico o enfermero profesional a la mayor brevedad posible. No deberías volver a practicar deportes hasta que recibas la autorización del médico, incluso si te sientes bien.

Si un amigo o compañero de equipo/clase te comenta sus síntomas, o si observas signos que corresponden a una conmoción cerebral, informa a un adulto de confianza para que reciban ayuda.



CÓMO RECUPERARTE

La mayoría de las personas que han sufrido una conmoción cerebral mejoran al cabo de una a cuatro semanas. Algunas podrían necesitar más tiempo. No todas las conmociones son iguales. No compares tu recuperación con la de otra persona, ni con otra conmoción que hayas sufrido antes.

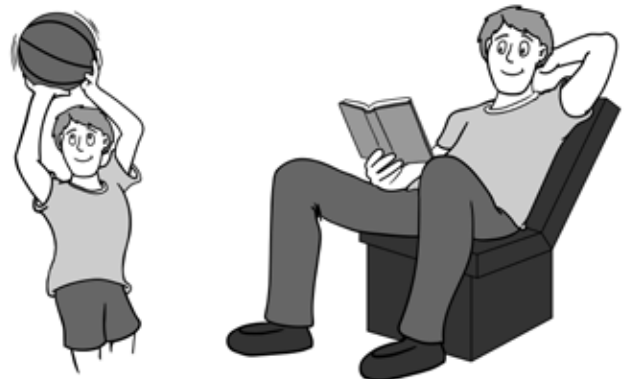
Es posible que una conmoción cerebral cause efectos a largo plazo. Las personas podrían tener ciertos síntomas, como dolor de cabeza, dolor de cuello o trastornos de la vista, que persisten meses o, incluso, años. Algunas podrían manifestar cambios duraderos en el cerebro que provocan ciertos problemas, como pérdida de la memoria, problemas de concentración o depresión. En casos atípicos, una persona que ha sufrido varias lesiones cerebrales que no han sanado entre impactos podrían manifestar una inflamación grave en el cerebro. Este trastorno se conoce como 'síndrome del segundo impacto' y puede provocar discapacidades graves o la muerte.

Mientras te recuperas, no deberías practicar actividades que pudieran agravar tus síntomas. Es decir, deberías limitar las actividades, como hacer ejercicio, tareas escolares, usar el teléfono, usar la computadora o ver televisión.

Para recuperarte de una conmoción, debes tener paciencia. Puede ser difícil tener que esperar, pero, si reanudas las actividades muy pronto, podrían agravarse los síntomas o podría prolongarse la recuperación.

Si tienes una conmoción cerebral, informa a tus padres, equipos/clubes deportivos, instituciones educativas, entrenadores y profesores.

Además, recuerda que primero debes volver a la escuela y, luego, a la actividad deportiva.

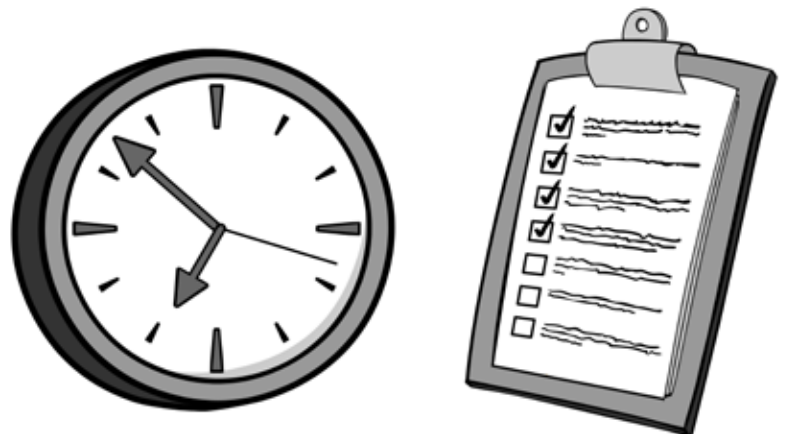


VOLVER A CLASE Y AL DEPORTE

Si un médico o enfermero profesional te diagnostica una conmoción cerebral, debes cumplir con el protocolo de regreso a la práctica deportiva de tu club deportivo o, si corresponde, con el plan de vuelta a clase de tu institución educativa. El protocolo de regreso a la práctica deportiva es una lista de pasos que debes seguir antes de volver a practicar deporte. No debes volver a participar en un entrenamiento, una práctica o una competencia hasta haber recibido la autorización del médico o del enfermero profesional.

Debes trabajar con tu profesional de atención médica y tu club deportivo/institución educativa para definir un plan personal que te permita volver de forma segura a la práctica deportiva y a clase. Para obtener más información, comunícate con tu institución educativa.

La mayoría de los protocolos de regreso a la práctica deportiva sugieren que los atletas hagan reposo durante 24 a 48 horas antes de iniciar cualquier regreso progresivo al deporte.



En la siguiente tabla, se presenta una lista de los pasos y las actividades que suelen incluirse en la mayoría de los protocolos de regreso a la práctica deportiva y en los planes de vuelta a clase.

Tabla: Pasos habituales en protocolos de regreso progresivo a la práctica deportiva

Paso	Propósito	Actividades	Objetivo del paso
1	Actividades limitadas por los síntomas	Actividades diarias que no agravan los síntomas, como caminar por la casa y tareas domésticas simples	Reanudación progresiva de actividades diarias en el trabajo y la escuela
2	Actividad aeróbica liviana	Actividades livianas que apenas aumentan la frecuencia cardíaca, como caminar o usar la bicicleta fija durante 10 a 15 min	Aumentar la frecuencia cardíaca
3	Ejercicio específico del deporte que practicas	Actividad física individual, como correr o patinar Actividades sin contacto ni impacto en la cabeza	Incorporar movimiento
4	Práctica, entrenamiento o ejercicio sin contacto	Ejercicios de entrenamiento más exigentes Incorporar entrenamiento de la resistencia (si corresponde)	Ejercicio, coordinación y mayor razonamiento
5	Práctica sin restricciones	Práctica sin restricciones, con contacto, si corresponde	Restaurar la confianza y evaluar las habilidades funcionales
6	Regreso a la práctica deportiva	Competencia o juego sin restricciones	

Se requiere autorización del médico para que el atleta reanude un entrenamiento, una práctica o una competencia sin restricciones.

Consulta con tu club deportivo o institución educativa para conocer los pasos específicos que debes seguir.

Estarás listo para el siguiente paso cuando puedas completar las actividades del paso actual sin sentirte peor y sin manifestar síntomas nuevos. Si los síntomas se agravan en uno de los pasos, debes interrumpir la actividad y volver al paso previo. Deberías dedicar al menos 24 horas a completar cada uno de los pasos. Si no sientes un alivio de los síntomas o si estos siguen agravándose, debes consultar de nuevo con el médico o el enfermero profesional.



RECUERDA

Es importante protegerte al practicar deportes. Cuando se trata de conmociones, recuerda esto:

1. **Reconoce los signos y síntomas de una conmoción cerebral; además, interrumpe** la actividad de inmediato, incluso si te sientes bien. Dícelo a un adulto.
2. **Debes hacerte ver** por un médico o enfermero profesional.
3. **Regresa de forma progresiva** a clases y a la práctica deportiva.





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, que murió en la primavera de 2013 producto de un trastorno llamado síndrome del segundo impacto (inflamación cerebral causada por una lesión subsiguiente que ocurrió antes de que sanara la lesión anterior). Se cree que Rowan había sufrido tres conmociones en un período de seis días mientras jugaba al rugby. Sufrió una conmoción cerebral, pero no sabía que el cerebro necesitaba tiempo para recuperarse. Tampoco lo sabían sus padres, maestros o entrenadores.

Este recurso no tiene como objetivo brindar asesoramiento médico sobre la atención de salud. Para obtener asesoramiento sobre la atención de la salud en caso de conmoción cerebral, consulta con un médico o un enfermero profesional.