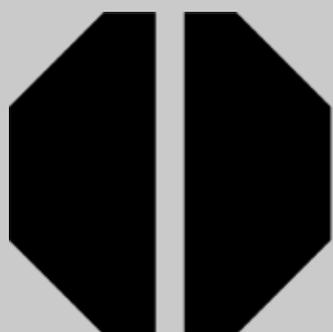


GOBIERNO DE ONTARIO

RECURSO DE CONCIENCIACIÓN SOBRE CONMOCIÓN CEREBRAL



**ROWAN'S
LAW**

FOLLETO DIGITAL: 15 AÑOS O MÁS

Ontario 

Es importante prevenir lesiones para que las personas se mantengan activas durante toda la vida. Algunas lesiones son fáciles de detectar y tratar, pero ¿qué ocurre cuando se sufre una lesión interna en la cabeza? Las lesiones cerebrales, como las conmociones, no se manifiestan de forma externa y no siempre son evidentes. Aunque no puedas ver la lesión, una persona que ha sufrido una conmoción cerebral siente los efectos del golpe y necesita recibir atención apropiada para recuperarse.

Este recurso te ayudará a aprender más sobre las conmociones cerebrales, de modo que tú y otras personas puedan protegerse y mantenerse activas, con independencia de que seas un atleta, alumno, padre, entrenador, funcionario o docente.



¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?



Una conmoción es una lesión en el cerebro. No puede detectarse mediante radiografías, tomografías ni resonancias magnéticas. Podría afectar la forma en que una persona siente, piensa y actúa.

Cualquier golpe en la cabeza, el rostro o el cuello puede causar una conmoción cerebral. También podría ser consecuencia de un impacto en el cuerpo si la fuerza del golpe sacude el cerebro en el cráneo. Por ejemplo, golpearte la cabeza con un balón, o caer y golpearte fuerte contra el 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 tú o tus atletas usen equipo en buen estado.
- Asegurarte de que tú o tus atletas supervisen que el equipo deportivo utilizado calce de forma apropiada.
- Asegurarte de que tú o tus atletas respeten las reglas del juego.



- Cumplir con el Código de Conducta sobre Conmoción Cerebral de tu organización deportiva o institución educativa, y asegurarte de que también lo hagan tus atletas.
- Fomentar un entorno seguro y cómodo en el que todos puedan informar si alguien sufre una lesión. Asegurarte de que todos comprendan los riesgos de no informar una lesión.

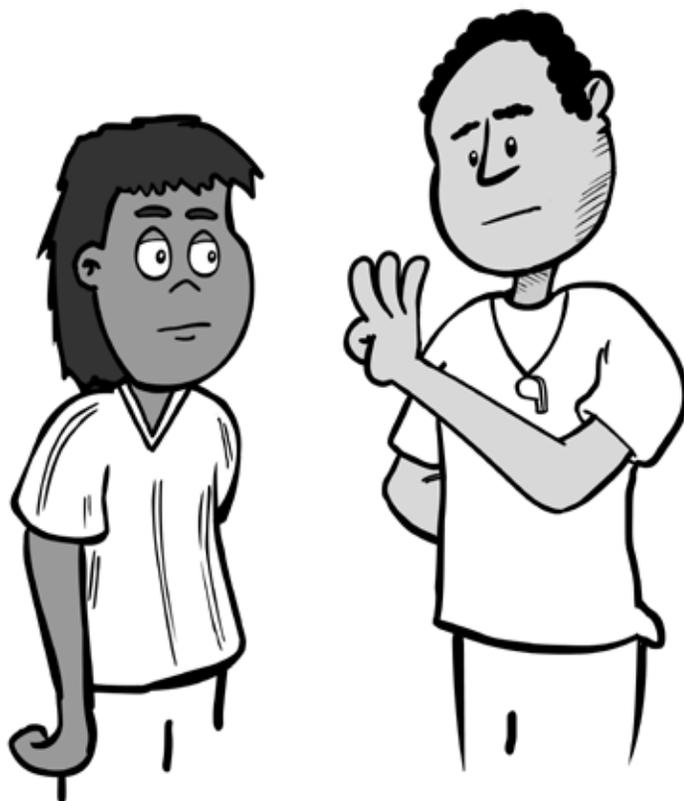


CÓMO RECONOCER UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

▶ HIT. STOP. SIT.

Todos pueden ayudar a identificar una posible conmoción cerebral si saben qué buscar y a qué prestarle atención.

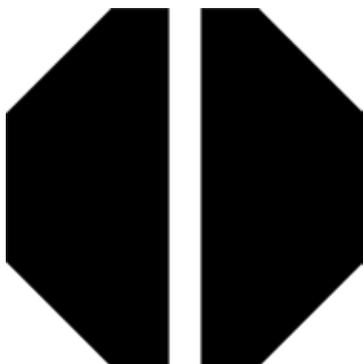
Una persona con una conmoción cerebral podría tener uno o más de los siguientes síntomas o signos. Podría manifestarlos de inmediato, al cabo de unas horas o, incluso, después de unos días. Un solo síntoma o signo es suficiente para determinar que podría ser una conmoción cerebral. La mayoría de las 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.**

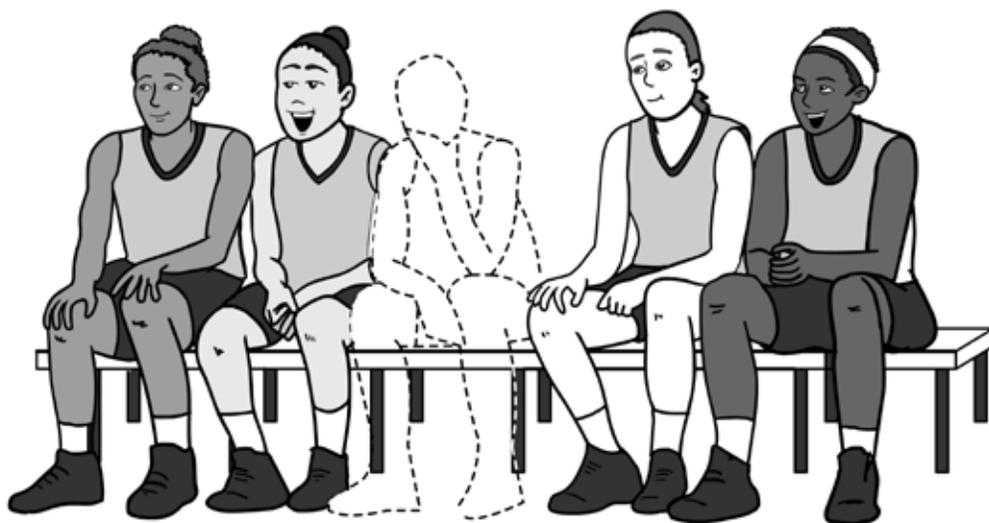
- Sensibilidad o dolor en el cuello
- Visión doble
- Hormigueo o debilidad en brazos y piernas
- Dolor de cabeza intenso o en aumento
- Convulsión o crisis
- Pérdida del conocimiento
- Vomitar más de una vez
- Estar cada vez más inquieto, agitado o agresivo
- Estar cada vez más confundido



¿QUÉ HACER EN ESTOS CASOS?

Si es posible que se trate de una conmoción cerebral, tú o la persona bajo tu supervisión deben interrumpir la actividad de inmediato. Si siguen participando, tú o la persona con una posible conmoción cerebral se pondrán en mayor riesgo y podrían sufrir síntomas más graves y duraderos. Llama al padre o tutor (si el atleta tiene menos de 18 años) o a la persona de contacto de emergencia. Nunca dejes sola a una persona con una conmoción cerebral.

Toda persona que ha tenido que interrumpir una actividad debido a una posible conmoción cerebral debe consultar con un médico o un enfermero profesional tan pronto como sea posible. No debe volver a participar en un entrenamiento, una práctica o una competencia sin restricciones hasta que haya recibido la autorización del médico.



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. Toda conmoción cerebral tiene características únicas; no debes comparar la recuperación de una persona con la de otra.

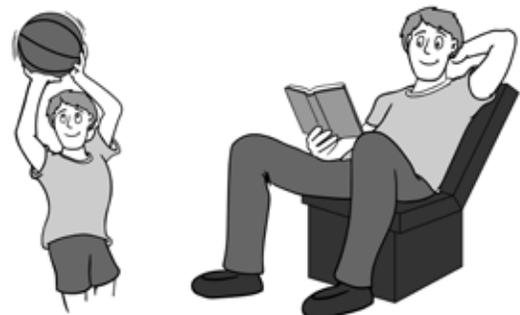
Es posible que una conmoción cerebral cause efectos a largo plazo. Las personas podrían manifestar ciertos síntomas, como dolor de cabeza, dolor de cuello o trastornos de la vista, que persisten meses o, incluso, años. Algunas podrían manifestar cambios duraderos en el cerebro que provocan ciertos problemas, 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 podría 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 una persona se recupera de una conmoción cerebral, no debería hacer actividades que pudieran agravar los síntomas. Esto significa que debería limitar las actividades, como hacer ejercicio, estar frente a una pantalla o hacer tareas escolares.

El proceso de curación requiere de paciencia. Si reanudas las actividades muy pronto, podrían agravarse los síntomas o prolongarse la recuperación.

Si una persona ha sufrido una conmoción cerebral, debe informarles a los demás, incluidos sus padres, clubes/equipos deportivos, instituciones educativas, entrenadores y docentes.

Además, recuerda que primero hay que volver a la escuela y, luego, a la práctica deportiva sin restricciones.



VOLVER A CLASE Y AL DEPORTE

Si un médico o un enfermero profesional le diagnostica una conmoción cerebral a un alumno o atleta, este debe cumplir con el protocolo de regreso a la práctica deportiva de la organización deportiva o, si corresponde, con el plan de vuelta a clase de la junta escolar.

Los atletas y alumnos deben trabajar con el profesional de atención médica y la organización deportiva/institución educativa para definir un plan personal de regreso a la práctica deportiva y de vuelta a clase.

Plan de vuelta a clase (aprendizaje y actividad física)

Los alumnos de escuelas primarias y secundarias deben cumplir con el plan de vuelta a clase de la junta escolar, que respalda un regreso progresivo del alumno al aprendizaje y a la actividad física. Para obtener más información,

comunícate con la institución educativa.

Protocolo de regreso a la práctica deportiva

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. Un atleta no debe reanudar su participación en un entrenamiento, una práctica o una competencia sin restricciones hasta haber recibido la autorización del médico.



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 el club deportivo o la institución educativa para conocer los pasos específicos que debes seguir.

Por lo general, un atleta estará listo para proceder con el siguiente paso cuando pueda completar las actividades del paso actual sin manifestar agravamiento ni síntomas nuevos. Si los síntomas se agravan en uno de los pasos, debe interrumpir la actividad y volver al paso previo. Debería dedicar al menos 24 horas a completar cada uno de los pasos. Si no manifiesta un alivio de los síntomas o si estos siguen agravándose, el atleta debe consultar de nuevo con el médico o el enfermero profesional.



RECUERDA

Recuerda esto:

- 1. Debes saber identificar los signos y síntomas de una conmoción cerebral;**
además tú o el atleta deben interrumpir la actividad física/deportiva, incluso si se sienten bien o dicen sentirse bien.
- 2. Tú o el atleta deben someterse a una revisión** con un médico o enfermero profesional.
- 3. Debes respetar un retorno progresivo** 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 recuperarse. Tampoco lo sabían sus padres, maestros o entrenadores.

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