

Atención: Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil

[Anunciador] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura – saludable.

[Danny Luna] ¿Qué tal? Yo soy Danny Luna y queremos saber que ese una conmoción cerebral.

[Dra. Ileana Arias] Una conmoción, también conocida como una lesión cerebral traumática, es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo que provoca un movimiento rápido del cerebro dentro del cráneo. Una conmoción puede cambiar el funcionamiento normal del cerebro. Incluso una pequeña conmoción o lo que parece ser un golpe o sacudida leve puede ser serio. Y lo que sabemos también es una conmoción cerebral puede ocurrir en cualquier tipo de deporte.

[Danny Luna] ¿Y cuáles son los síntomas y señales de una conmoción cerebral?

[Dra. Ileana Arias] Los entrenadores o los padres pueden observar cualquiera de los siguientes signos que pueden indicar que un atleta ha sufrido una conmoción cerebral. Por ejemplo, el atleta: luce aturdido o inconsciente; se confunde con la actividad asignada; olvida las jugadas; no se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios; se mueve con torpeza; responde a las preguntas con lentitud; pierde el conocimiento así sea momentáneamente; muestra cambios de conducta o de personalidad; no puede recordar lo ocurrido antes del lanzamiento o la caída; no puede recordar lo ocurrido después del lanzamiento o la caída.

Los signos y síntomas de una conmoción pueden durar desde varios minutos hasta días, semanas, meses o aún períodos más largos en algunos casos. Es muy importante reconocer los signos y síntomas y ver de inmediato a un profesional de la salud para ser evaluado.

[Danny Luna] ¿Y quiénes están en mayor riesgo de sufrir una conmoción cerebral debido a la práctica de un deporte o quizás una recreación?

[Dra. Ileana Arias] Las conmociones cerebrales son lesiones comunes reportadas en los niños y los adolescentes que participan en actividades deportivas y recreativas.

Se estima que cada año en los Estados Unidos, 135.000 o 65% de las lesiones cerebrales traumáticas relacionadas con los deportes y las actividades recreativas, ocurren en niños entre las edades de 5 y 18 años.

El mayor número de las visitas a los departamentos de emergencias debido a las lesiones cerebrales traumáticas que sufren niños ente los 5 y 18 años de edad se deben a accidentes de bicicleta, fútbol (incluyendo fútbol americano), baloncesto, y jardines de juegos.

Otras actividades en las que los niños participan y que resultan en una gran proporción de conmociones cerebrales incluyen montar a caballo, patinar sobre hielo, manejar vehículos de todo terreno, jugar jockey, y también deslizarse en trineos.

[Danny Luna] ¿Qué tan rápido puede volver a jugar un atleta que haya sufrido una conmoción cerebral?

[Dra. Ileana Arias] Un atleta con una conmoción cerebral no se le debe permitir volver a jugar hasta que un profesional de la salud con experiencia en evaluación de conmociones cerebrales lo indique.

Los atletas que regresan a jugar muy rápido—mientras su cerebro se recupera de una conmoción—están en riesgo de sufrir una segunda conmoción cerebral. Y las segundas conmociones son muy serias, frecuentemente hasta más serias que la primera. Estas pueden causar daño permanente en el cerebro y afectar el niño por toda su vida.

[Danny Luna] ¿Y cuáles son las consecuencias a largo plazo de una conmoción cerebral?

[Dra. Ileana Arias] Las conmociones cerebrales pueden causar una serie de cambios que afectan el razonamiento, el habla, el aprendizaje, las emociones, la conducta y los sentidos.

Incluso una pequeña conmoción cerebral puede causar serias consecuencias tales como dificultad para concentrarse, problemas de memoria y cambios emocionales y de la conducta.

[Danny Luna] ¿Y cómo se puede prevenir una conmoción cerebral?

[Dra. Ileana Arias] Cada deporte es diferente, pero sin embargo hay medidas que se pueden tomar para proteger a los jóvenes como asegurarse de que los atletas sigan las reglas de seguridad de los entrenadores y las reglas del deporte que practican. Asegurarse de que usen los equipos de protección adecuados según su actividad deportiva (como cascos, almohadillas protectoras, protectores dentales y para los ojos). Y por supuesto, el equipo de protección debe ajustarse bien y recibir el mantenimiento adecuado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento. Y finalmente, sepa cómo reconocer los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

[Danny Luna] ¿Y qué están haciendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para ayudar a prevenir las conmociones cerebrales relacionadas a actividades deportivas y recreativas?

[Dra. Ileana Arias] El Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones de CDC ha desarrollado *Atención: Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil*— un kit con herramientas gratuitas para ayudar a los entrenadores, a los administradores de deportes juveniles, a los padres y a los atletas a reconocer los signos y síntomas de una conmoción cerebral y cómo responder apropiadamente.

[Danny Luna] ¿Qué está incluido en el nuevo kit de herramientas para los entrenadores, *Atención: Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil*?

[Dra. Ileana Arias] El kit de herramientas contiene: una hoja informativa en inglés y en español para los entrenadores, los atletas, y los padres; una tabla con información sobre la conmoción para los entrenadores; un imán con información sobre la conmoción cerebral para los entrenadores y los padres; un afiche con información sobre la conmoción para los entrenadores y los administradores deportivos; y un cuestionario para los entrenadores, los atletas y los padres que sirve para medir su conocimiento con respecto a las conmociones cerebrales.

[Danny Luna] ¿Y cómo se puede obtener una copia del kit? ¿Además cualquier persona puede ordenarlo?

[Dra. Ileana Arias] Cualquier persona puede ordenar el kit a través de la página Web de los CDC en: www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports.

Todos los materiales en inglés y en español pueden ser descargados a través de esta página.

[Danny Luna] ¿Y tiene algún costo ordenar este kit?

[Dra. Ileana Arias] No ninguno. El kit es totalmente gratis.

[Danny Luna] ¿Y por último, algo muy importante, por qué es tan importante esta información?

[Dra. Ileana Arias] En la actualidad más de 38 millones de niños y niñas participan en deportes juveniles organizados en los Estados Unidos.

Nosotros sabemos que los entrenadores y administradores de deportes juveniles están motivados en mantener a sus atletas seguros y saludables. Es por eso que el CDC desea equipar a los entrenadores y administradores de deportes a través del país con el kit de herramientas "*Atención: Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil*."

Los entrenadores de deportes juveniles están en la línea fronteriza en el esfuerzo de identificar y responder rápidamente a las conmociones cerebrales. Ellos desempeñan un papel muy importante al compartir esta información con los atletas y los padres.

Por lo tanto, estamos enviando el kit de herramientas a los administradores y a las organizaciones deportivas y pidiéndoles que ordenen copias para todos los entrenadores en sus ligas deportivas.

[Danny Luna] Muchísimas gracias, Dra. Ileana Arias.

[Anunciador] Para obtener la información más precisa e importante para su salud, la de su familia y la de su comunidad, visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en español.