

TENGA UN PLAN DE JUEGO PARA CONCUSIONES



BRAIN  smart™

Natividad - un programa de comunidad

¿Qué es una Concusión?

Una concusión es un tipo de lesión cerebral traumática en que un golpe causa/hace que el cerebro mover de repente. También puede ocurrir cuando la cabeza pasa una fuerza repentina sin pegar directamente. Mientras por lo general no ponen en peligro la vida, una concusión es grave/seria y se pueda tener consecuencias duraderas si las síntomas no se reconocen y no le da el tratamiento.

¿Cómo puedo saber si una concusión ocurrió?

Las señales y los síntomas de una concusión se pueden notar inmediatamente o hasta unos días o semanas después del evento/herida. **90% de concusiones no implican pérdida de la conciencia.** Los jugadores que pierdan la conciencia aún momentáneamente o se muevan en manera torpe después de un impacto, necesiten una evaluación cuidadosa.

¿Qué son los síntomas de una concusión?

Síntomas que se puede sentir el/la atleta

- Aturdido/Confundido
- Náusea
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Somnolencia
- Visión doble o borrosa
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de memoria

Síntomas observado por los padres/entrenadores

- Inseguro del partido, resultado o oponente
- Responde despacio a las preguntas
- Problemas con el equilibrio
- Olvida las instrucciones
- Muestra cambios del humor, personalidad o comportamiento
- Cambios del modelo del sueño

No trate de diagnosticar la gravedad de una herida cerebral en su propio. Un médico profesional diagnosticará después de una evaluación completa/cuidadosa. Es importante reconocer las señales de una concusión—y lleve a su hijo/a a un hospital para una evaluación si se nota algunos de estos síntomas:

- Una pupila es más grande que la otra
- Náusea/vómito
- Disminución de la coordinación o otro comportamiento raro
- Un dolor de cabeza que se pone peor
- Mal articulado/Mala pronunciación
- Incapacidad para mantenerse despierto

¿Qué pasa después de una concusión?

Pare el juego si se sospecha una concusión. Siguiendo jugar con una concusión puede doblar el tiempo de recuperación para atletas jóvenes. Si tiene otra concusión antes de que la primera cura, aumentan las posibilidades para una herida grave a largo plazo. El proceso de curación puede durar días o semanas, depende de la gravedad de la herida.

¿Qué es el tratamiento para una concusión?

No hay cura específica para una concusión. El descanso y la restricción de actividades permitirán la recuperación del cerebro. El descanso significa no leer, ni escuchar música, ni ver la tele. Tampoco no debe mandar textos, ni el correo electrónico, ni teléfono celular. El descanso significa descanso físico y descanso mental.

¿Qué pueden hacer los padres de los/las atletas?

Hable con su hijo/a sobre la importancia de salud del cerebro. A menudo, jugadores sienten lealtad a su equipo y a veces no se reconocen que es necesario ser sano para aumentar valor al equipo y jugar al 100 por ciento. Para entender como prevenir, reconocer y curar una concusión, Usted puede ayudar al regreso saludable de deporte a su hijo/a. Asegúrense que el programa de deportes de su hijo/a tiene un retorno gradual a jugar protocolo en lugar.