



“Atención: Conmociones cerebrales en el deporte juvenil”

Entrenamiento para los entrenadores

INTRODUCCIÓN:

Todos los días en nuestro país, cientos de miles de jóvenes deportistas van a los campos de juego, las pistas de hielo y los gimnasios para practicar y competir en una gran variedad de deportes. No hay duda de que los deportes son una gran manera para que los niños y adolescentes se mantengan sanos y aprendan habilidades importantes de liderazgo y trabajo en equipo. Pero los investigadores médicos han descubierto que los jóvenes deportistas, especialmente los niños y adolescentes, a menudo no reconocen sus propias limitaciones, sobre todo cuando tienen una conmoción cerebral.

Las conmociones cerebrales juveniles pueden tener un impacto a largo plazo en los deportistas jóvenes, como en su salud, memoria, aprendizaje e incluso en su supervivencia. Esto ha llevado a un nuevo esfuerzo para mejorar la prevención, el reconocimiento y la respuesta ante las conmociones cerebrales relacionadas con el deporte.

En esos casos es cuando usted debe intervenir. Es su responsabilidad como entrenador ayudar a reconocer lo que sucede y tomar la decisión de sacar al deportista del campo de juego, la pista de hielo o la cancha, si considera que el jugador puede haber sufrido una conmoción cerebral.



LECCIÓN N.º 1:

- *Todas* las conmociones cerebrales son cosa seria.
- Las conmociones cerebrales pueden ocurrir en *cualquier* deporte o actividad recreativa.
- Saber reconocer una conmoción cerebral y responder en forma adecuada tan pronto como ocurre puede ayudar a prevenir una lesión mayor y hasta la muerte.

Para entender las conmociones cerebrales:

Una conmoción cerebral es un tipo lesión cerebral traumática (LCT) causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o por un impacto en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante.

Este movimiento brusco puede hacer literalmente que el cerebro rebote o se mueva dentro del cráneo y ocasione que las células cerebrales se extiendan y se dañen generando alteraciones químicas en el cerebro.

Lo que quizá usted no sepa es que estas alteraciones químicas hacen al cerebro *más* vulnerable a mayores lesiones. Durante este periodo de vulnerabilidad, el cerebro es más sensible a cualquier lesión o aumento del estrés, hasta que se recupere por completo.

Una conmoción cerebral no se puede ver, a diferencia de una fractura de un brazo u otras lesiones que pueden *palparse* con las manos o *verse* en una radiografía. Se trata de una alteración del funcionamiento del cerebro. No es un "moretón en el cerebro". Es por eso que es normal realizar tomografías axiales computarizadas (TAC) e imágenes por resonancia magnética (IRM) para la mayoría de las conmociones cerebrales.

Causas de las conmociones cerebrales:

- Un golpe en la cabeza por una caída...
- Una sacudida en el tronco por una colisión...
- Un impacto en la cabeza con un palo o una pelota...

Una conmoción cerebral puede ocurrir a raíz de cualquier tipo de contacto, como un choque con otro jugador, con el poste de la portería, el suelo u otro tipo de obstáculo. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir fuera de los deportes, desde golpear la cabeza contra una puerta hasta un accidente en automóvil.

¡No se confunda! Hasta un golpe en la cabeza que parezca leve puede en realidad ser grave.

Posibles consecuencias de una conmoción cerebral:

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de manera diferente. Si bien la mayoría de los deportistas que sufren una conmoción cerebral se recuperan en forma completa y rápida, algunos tienen síntomas que duran días o incluso semanas. Una conmoción cerebral más grave puede durar por meses o aún más.

Puede ser peligroso no darle al cerebro suficiente tiempo para recuperarse después de una conmoción cerebral. Si ocurre una nueva conmoción cerebral antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un periodo corto (horas, días o semanas), se puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar inflamación del cerebro o daño cerebral permanente. Incluso pueden causar *la muerte*.

Efectivamente, aunque no es algo frecuente, los daños cerebrales permanentes y la muerte son dos posibles consecuencias si no se identifican a tiempo ni se responde adecuadamente a una conmoción cerebral.

Por estas razones es que resulta *absolutamente* importante que usted saque al deportista del juego si sospecha que tiene una conmoción cerebral.

¿Sabía usted que...?

- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin que haya pérdida del conocimiento.
- Los deportistas que han sufrido una conmoción cerebral en algún momento de sus vidas, tienen un mayor riesgo de sufrir otra.
- Los niños pequeños y los adolescentes tienen más probabilidad de sufrir conmociones cerebrales y de que les tome más tiempo para recuperarse que los adultos.

LECCIÓN N.º 2:

Se debe prestar atención a:

Como entrenador, usted es la primera línea de defensa, listo para intervenir si algo no parece estar bien (aunque el deportista no lo sepa o no lo quiera admitir).

Recuerde, una conmoción no se puede ver como si se observa una fractura de un brazo, y tampoco existe un solo indicador de conmoción cerebral. Para reconocer a una conmoción cerebral se debe prestar atención a diferentes tipos de signos o síntomas.

Para poder reconocer una conmoción cerebral en sus deportistas, debe prestar atención y pedirle a otras personas que notifiquen las dos situaciones siguientes:

- 1 Un fuerte golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo que cause un movimiento brusco de la cabeza.

—y—

- 2 Cualquier signo o síntoma de conmoción cerebral, como cambios en el comportamiento, el razonamiento o las funciones físicas del deportista.

Tenga a mano la lista siguiente de signos y síntomas. Los deportistas que muestren o notifiquen **uno o más** de los signos y síntomas indicados a continuación, o simplemente digan que “no se sienten bien” después de sufrir

un golpe, un impacto o una sacudida en la cabeza o el cuerpo, puede que tengan una conmoción cerebral. Los signos y síntomas de la conmoción cerebral generalmente se manifiestan poco después de la lesión. Pero puede ser que el efecto real de la lesión no se note al principio y algunos síntomas pueden demorar en aparecer horas o días. Por ejemplo, en los primeros minutos, el deportista puede estar un poco confundido o mostrarse ligeramente aturdido, pero una hora después no puede recordar que vino a la práctica, al juego o al evento.

Entonces evalúe al jugador y vuelva hacerlo otra vez. Asegúrese de que el deportista esté bajo supervisión durante por lo menos una o dos horas después de la probable conmoción cerebral. También, hable con los padres del deportista sobre los síntomas a los que deben prestar atención en el hogar y cuando el jugador regrese a la escuela.

La clave es mantener una lista de los signos y síntomas de conmoción cerebral en su tablilla y consultarla todo el tiempo para vigilar al deportista de quien sospecha ha sufrido una conmoción cerebral. Puede solicitar los materiales gratuitos de “Atención: Conmociones cerebrales” creados por los CDC con información sobre los signos y síntomas de las conmociones cerebrales, para tener en su tablilla en todas las prácticas y juegos, y para ponerlos en los vestuarios.

SIGNOS OBSERVADOS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	SÍNTOMAS REPORTADOS POR LOS DEPORTISTAS
Parece aturdido o desorientado	Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
Está confundido en cuanto a su posición de juego o lo que debe hacer	Náuseas o vómitos
Olvida las instrucciones	Problemas de equilibrio o mareo
No está seguro del juego, de la puntuación ni de quiénes son sus adversarios	Visión borrosa o doble
Se mueve con torpeza	Sensibilidad a la luz
Responde a las preguntas con lentitud	Sensibilidad al ruido
Pierde el conocimiento (<i>aunque sea por poco tiempo</i>)	Se siente débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui
Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad	Problemas de concentración o de memoria
No puede recordar lo ocurrido <i>antes</i> del golpe o la caída	Confusión
No puede recordar lo ocurrido después del golpe o la caída	“Sentirse mal” o sin ganas de hacer nada

Signos peligrosos:

Si los signos o síntomas empeoran, deberá considerar la situación como una emergencia médica.

En casos poco frecuentes, en los deportistas que sufren una conmoción cerebral puede formarse un coágulo de sangre peligroso y apretar el cerebro contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve inmediatamente al deportista a la sala de emergencias si después de haber recibido un golpe, impacto o una sacudida en su cabeza o cuerpo presenta **cualquiera** de los siguientes signos de peligro:

- Una pupila está más grande que la otra
- Somnolencia o dificultad para despertarse
- Tiene un dolor de cabeza persistente o que empeora
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Náuseas o vómitos constantes
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras
- Convulsiones o ataques
- Dificultad para reconocer personas o lugares
- Mayor confusión, inquietud o agitación
- Comportamiento anormal
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento deben considerarse como algo serio aunque sean breves)

LECCIÓN N.º 3:

Cuando usted sospecha que hubo una conmoción cerebral:

Sacar a alguien de una práctica, juego o evento nunca es algo fácil de hacer, especialmente si el deportista le dice que todo está bien.

Pero sabemos que su prioridad principal es mantener a los deportistas fuera de peligro y prepararlos para el futuro, dentro y fuera de la campo de juego.

Es por ello que le animamos a seguir los siguientes cuatro pasos, que son parte del plan de acción de los CDC "Atención: Conmociones cerebrales":

- 1 Saque al deportista del juego.** Esté atento a los signos y síntomas de una conmoción cerebral si el deportista ha sufrido un golpe o un impacto en la cabeza o el cuerpo. Si no está seguro, sáquelo del juego.

- 2 Asegúrese de que el deportista sea evaluado por un profesional médico con experiencia en conmociones cerebrales.** No trate de determinar usted mismo la gravedad de la lesión. Los profesionales médicos utilizan una serie de métodos para evaluar la gravedad de una conmoción cerebral. Como entrenador, usted puede llevar un registro de la siguiente información para ayudar a los profesionales médicos a evaluar al deportista después de una lesión:

No trate de determinar usted mismo la gravedad de la lesión. Los profesionales médicos utilizan una serie de métodos para evaluar la gravedad de una conmoción cerebral. Como entrenador, usted puede llevar un registro de la siguiente información para ayudar a los profesionales médicos a evaluar al deportista después de una lesión:

- Causa de la lesión y fuerza del impacto o golpe en la cabeza o el cuerpo
- Cualquier pérdida del conocimiento (se desmayó o quedó "noqueado"); si fue así, ¿por cuánto tiempo?
- Pérdida de la memoria ocurrida inmediatamente después de la lesión.
- Convulsiones ocurridas inmediatamente después de la lesión.
- Número de conmociones cerebrales previas (*si ha tenido*).

3 Informe a los padres o tutores del deportista sobre la posibilidad de que el estudiante haya sufrido una conmoción cerebral y de les la hoja informativa para padres sobre conmociones cerebrales creada por los CDC. Esta hoja informativa puede ayudar a los padres a vigilar al deportista para detectar los signos y síntomas que puedan aparecer o empeorar una vez que el estudiante esté en su hogar o regrese a la escuela.

4 No permita que el deportista regrese a jugar el mismo día de la lesión y espere a que un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales indique que el estudiante puede volver a jugar. En caso de sospecha de conmoción cerebral, la decisión sobre cuándo regresar a practicar o jugar es una decisión médica.

“Hacerse el fuerte” no es señal de fortaleza, es peligroso:

A veces las personas creen que continuar jugando lesionado demuestra fortaleza y valentía. No solo esta creencia es *falsa*, también puede poner al joven deportista en riesgo de sufrir lesiones graves.

No deje que otras personas (*fans*, padres o compañeros) lo presionen a usted o al deportista lesionado a continuar jugando. Como seguramente ya le ha sucedido, algunos deportistas pueden tratar de convencerlo de que “está bien” o que se puede “hacer el fuerte”.

Explíqueles que darse un descanso no es un signo de debilidad y que jugar con una conmoción cerebral es peligroso. Tampoco evite compartir esta información con los padres y otros asistentes del equipo.

LECCIÓN N.º 4:

La razón del descanso obligado:

El descanso después de una conmoción cerebral es fundamental porque ayuda a que el cerebro se recupere.

¿Recuerda esas células cerebrales de las que hablamos antes que no están funcionando correctamente? Bueno, para sanar necesitan la energía del cuerpo. Por lo tanto, si un deportista con una conmoción cerebral gasta esa energía haciendo ejercicio, tratando de marcar un gol o en otras actividades recreativas, eso significa que tendrá menos energía disponible para ayudar a que el cerebro se recupere.

Esa es la razón por la cual ignorar los síntomas de conmoción cerebral y tratar de “hacerse el fuerte” a menudo empeoran los síntomas y alargan el tiempo de recuperación, a veces por meses. Incluso las actividades que requieren aprendizaje y concentración, como estudiar, trabajar con la computadora o jugar con videos pueden hacer que los síntomas de la conmoción cerebral reaparezcan o empeoren.

Es un profesional de atención médica quien debe determinar si los síntomas de conmoción cerebral de un deportista lesionado se redujeron significativamente y, también, cuándo es que debería regresar a sus actividades cotidianas en forma lenta y gradual.

Un profesional de atención médica debe vigilar cuidadosamente y hacer recomendaciones sobre las actividades físicas y cognitivas, como la concentración y el aprendizaje, hasta que usted y el deportista tengan la luz verde para hacerlas libremente.

Al principio, esté preparado para la resistencia que le pondrá el jugador, puede ser que se sienta frustrado, triste o incluso enojado porque debe permanecer fuera del juego.

- Háblele sobre el tema.
- Sea abierto sobre los riesgos de volver a jugar demasiado pronto.
- Ofrezca su apoyo y ánimo.
- Dígale que a medida que pasen los días, se irá sintiendo mejor.

Regreso gradual al programa de actividades:

Regreso a los deportes:

Un deportista debe regresar a practicar deportes bajo la supervisión del profesional de atención médica adecuado. Cuando sea posible, asegúrese de colaborar estrechamente con el entrenador deportivo certificado de su equipo.

Hay cinco pasos que usted y el profesional de atención médica deben seguir para que el deportista vuelva a jugar sin correr riesgos. Recuerde que se trata de un proceso gradual. Estos pasos no deben realizarse todos en un día, sino con el transcurso de días, semanas o meses.

Paso 1 Comience con ejercicios aeróbicos livianos, pero solo para acelerar el ritmo cardiaco del deportista. Esto quiere decir 5 a 10 minutos de bicicleta, caminata, o trote liviano. En esta etapa no debe levantar pesas, saltar ni correr.

Paso 2 Agregue actividades que aceleren el ritmo cardiaco del deportista e incorpore movimientos limitados de cabeza y cuerpo. Esto incluye trotes moderados, correr por periodos cortos, ejercicios de intensidad moderada con bicicleta fija y de levantamiento de pesas (reducir el tiempo o el peso utilizado en la rutina acostumbrada).

Paso 3 Aumente el grado de intensidad a una actividad física fuerte, que no sea de contacto. Esto incluye carreras cortas o correr, ejercicios de gran intensidad con bicicleta fija, la rutina normal de levantamiento de pesas del jugador y ejercicios que no sean de contacto específicos del deporte (en 3 planos de movimiento).

Paso 4 Reintegrar al deportista a las sesiones de práctica, incluido los deportes de contacto en prácticas controladas si es adecuado para el tipo de deporte.

Paso 5 Ponga al deportista a jugar nuevamente.

Durante cada paso, manténgase atento para observar si vuelven los síntomas, incluido el pensamiento poco claro y los problemas de concentración. Cualquier síntoma debe reportarse al profesional médico que atiende al deportista. Si los síntomas del deportista regresan, o si se presentan nuevos síntomas con el aumento de la actividad, interrumpa las actividades y tómelo como una indicación de que el estudiante se está esforzando demasiado.

Después de un descanso adicional, y de que el profesional de atención médica lo indique, el deportista puede comenzar nuevamente desde el Paso 1.

El deportista debería proseguir al siguiente nivel de actividad solo si no presenta síntomas de conmoción cerebral.

Vuelta a los estudios:

Apoyar al estudiante que se está recuperando de una conmoción cerebral requiere de colaboración entre el personal escolar, los profesionales de atención médica (incluido el entrenador deportivo certificado), los padres y los estudiantes.

No solo pueden facilitar la transición y proveer la asistencia que sea necesaria, también pueden ayudar a detectar problemas como las dificultades de atención, de memorizar o aprender nueva información; comportamiento impulsivo o inadecuado en el aula u otros síntomas de conmoción cerebral como fatiga o dolores de cabeza.

Los estudiantes que regresen a la escuela después de sufrir una conmoción cerebral pueden necesitar:

- Tomar descansos según lo requieran
- Estar menos tiempo en la escuela
- Tener más tiempo para tomar exámenes o realizar tareas,
- Recibir ayuda para realizar las tareas y
- Pasar menos tiempo frente a la computadora, leer y escribir menos.

La ayuda o apoyo adicional que recibe el estudiante se puede retirar gradualmente al disminuir los síntomas.

Recuerde:

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de manera diferente. Si bien la mayoría de los deportistas que sufren una conmoción cerebral se recuperan en forma completa y rápida, algunos tienen síntomas que duran días o incluso semanas. Una conmoción cerebral más grave puede durar por meses o aún más.

LECCIÓN N.º 5:

Al realizar esta capacitación, y tomar en serio el tema de las conmociones cerebrales, usted ha demostrado su dedicación a los deportistas y a su seguridad.

Ahora llegó el momento de llevar todo lo aprendido al personal de entrenamiento, el equipo, los padres, los profesionales escolares y la comunidad. Si fomenta ahora el apoyo que necesitará para identificar y responder ante una conmoción cerebral, le ayudará cuando necesite sacar del juego al deportista porque sospecha de una conmoción cerebral.

Utilice las siguientes listas de verificación como guía durante la pretemporada, temporada y posttemporada de deportes.

Lista de verificación para la pretemporada:

Averigüe si su liga, escuela o distrito escolar cuentan con políticas sobre conmociones cerebrales.

- Los temas a tratar en las declaraciones de políticas sobre conmociones cerebrales deberían incluir el compromiso de la liga para garantizar la seguridad de los estudiantes, una breve descripción de las conmociones cerebrales e información sobre cuándo pueden los deportistas retornar en forma segura a jugar. Los padres y deportistas deben firmar la declaración de políticas sobre conmociones cerebrales al inicio de la temporada deportiva.
- Gánese el apoyo y la participación de otras escuelas o funcionarios de la liga (como directores, entrenadores deportivos certificados, otros entrenadores, enfermeras escolares y asociaciones de padres), con el fin de garantizar que se establezcan normas escolares y políticas sobre conmociones cerebrales antes de iniciar la primera práctica deportiva.

Prepare un plan de acción para hacer frente a las conmociones cerebrales.

- Para asegurarse de que las conmociones cerebrales se identifiquen en forma temprana y se traten en forma adecuada, tenga un plan de acción listo antes de empezar la temporada deportiva. Puede usar el plan de cuatro pasos "Atención: Conmociones Cerebrales" e incluirlo en las políticas sobre conmociones cerebrales de su liga, escuela o distrito escolar.

Eduque a los deportistas, padres y otros entrenadores sobre las conmociones cerebrales.

- Dedique una reunión del equipo para hablar sobre las conmociones cerebrales antes de la primera práctica, converse con los deportistas, padres, otros entrenadores y funcionarios escolares y de la liga sobre los peligros de las conmociones cerebrales; las posibles consecuencias a largo plazo y sus preocupaciones y expectativas acerca de la seguridad en el juego.
- Muestre los videos sobre conmociones cerebrales publicados en el sitio web de los CDC. Distribuya las hojas informativas sobre conmociones cerebrales a los deportistas y sus padres al inicio de la temporada y hágalo de nuevo en caso de presentarse un incidente de este tipo.
- Recuérdele a los deportistas que deben informar al personal de entrenamiento *inmediatamente* si sospechan que ellos o algún compañero del equipo ha sufrido una conmoción cerebral.

Vigile la salud de los deportistas.

- Revise la información sobre los signos y síntomas de las conmociones cerebrales y mantenga con usted, durante los juegos y las prácticas, el plan de acción de cuatro pasos "Atención: Conmociones cerebrales". (Llene la tarjeta de bolsillo "Atención: Conmociones cerebrales" o la calcomanía para la tablilla de entrenadores y manténgala con usted para tener a la mano la lista sobre los signos, síntomas e información de contactos de emergencia).
- Asegúrese de preguntar si el deportista alguna vez ha sufrido una conmoción cerebral e insista en que sus deportistas sean evaluados médicamente y estén en buena condición física para practicar deportes.
- Antes de la primera práctica, determine si su escuela o liga tiene previsto o puede considerar llevar a cabo pruebas para establecer una base de referencia antes de la temporada deportiva. Estas pruebas, también conocidas como exámenes neurocognitivos, evalúan la función cerebral (incluidas las habilidades de aprendizaje y de la memoria, la capacidad para prestar atención o concentrarse y la rapidez de reacción para razonar y resolver problemas), y pueden ser usadas nuevamente durante la temporada si un deportista tiene una conmoción cerebral, para identificar los efectos de la lesión. Identifique al profesional de atención médica adecuado para poner en práctica este programa.

Lista de verificación para la temporada:

Insista en que la seguridad es la prioridad número uno.

- Enséñele a los deportistas, y repase con ellos, las técnicas de juego seguro. Anímelos a seguir las reglas del juego; que sigan una buena conducta deportiva todo el tiempo y que siempre lleven puesto el equipo protector adecuado para el deporte que realizan (talla adecuada, en buenas condiciones y utilizado correctamente).

Enséñeles a los deportistas que no es prudente jugar si sufren una conmoción cerebral.

- Recuérdele a los deportistas y a todas las personas de su círculo de influencia (compañeros de equipo, fans, padres, compañeros de clase) que jugar con una conmoción cerebral es peligroso.

Colabore estrechamente con los funcionarios escolares y de la liga.

- Asegúrese de que cuentan con el personal adecuado para evaluar las lesiones y remitir al estudiante lesionado para que reciba atención médica adicional.
- Pida la ayuda de entrenadores deportivos certificados, enfermeras escolares y funcionarios escolares y de la liga correspondientes para que estén atentos a cualquier cambio en el comportamiento o en las tareas escolares

del deportista que pueda indicar que tiene una conmoción cerebral. Pídales que reporten las conmociones cerebrales que ocurran durante la temporada deportiva. Esto ayudará a hacerles un seguimiento a los deportistas lesionados que participan en múltiples deportes durante todo el año.

Lista de verificación para después de la temporada:

Lleve un registro de conmociones cerebrales.

- Colabore con un entrenador deportivo certificado, enfermeras escolares y personal escolar o de la liga para analizar las lesiones que ocurrieron durante la temporada deportiva. Hable con el resto del personal sobre si existe la necesidad de establecer mejores formas de prevención de conmociones cerebrales y actividades de respuesta a las mismas.

Revise el plan de acción y las políticas sobre conmociones cerebrales.

- Examine cualquier necesidad de mejora para sus políticas o plan de acción para las conmociones cerebrales con los profesionales de atención médica adecuados y el personal escolar o de la liga, especialmente a la luz de la información revelada por su registro.

RESUMEN

Esperamos que a través de este módulo haya logrado entender mejor el impacto que pueden tener en sus atletas las conmociones cerebrales relacionadas con los deportes. SI nosotros, los entrenadores y los padres, podemos entender mejor este impacto, poner mayor atención en saber reconocer las conmociones y tener más determinación para sacar a los deportistas del juego cuando existe la posibilidad de una conmoción cerebral, habremos logrado avanzar muchísimo hacia la meta de reducir el efecto de estas lesiones tan habituales.

Recuerde siempre: Si tiene dudas, ¡déjelo fuera del juego!

Para aprender más sobre las conmociones cerebrales o para solicitar materiales didácticos sobre conmociones cerebrales gratuitos, comuníquese con los CDC al -800-CDC-INFO o visite: www.cdc.gov/Concussion (en inglés).