

HEADS+UP

CONCUSSION IN HIGH SCHOOL SPORTS

HOJA INFORMATIVA PARA **ATLETAS**

Información sobre contusiones:

- Una contusión es una lesión cerebral que afecta el funcionamiento de su cerebro.
- Una contusión es causada por un golpe, sacudida, o choque a la cabeza o el cuerpo.
- Una contusión puede ocurrir incluso si no ha perdido el conocimiento.
- Si crees que tienes una contusión, no debes volver a jugar el mismo día de la lesión hasta que un profesional médico diga que estás apto para volver a la actividad.

¿Cuáles son los síntomas de una contusión?

Los síntomas de contusión son diferentes para cada persona y para cada lesión, y pueden no hacerse notar por horas o incluso días. Los síntomas comunes incluyen:

- Dolor de Cabeza
- Confusión
- Dificultad para recordar o prestar atención
- Problemas de equilibrio o mareos
- Sentirse lento, difuso, vago, o aturdido
- Sentirse irritable, más emocional, o "para abajo"
- Náuseas o vómitos
- Molestias por la luz y el ruido
- Visión doble o borrosa
- Tiempo de reacción lento
- Problemas para dormir
- Pérdida de conciencia

Durante la recuperación, ejercitarse o hacer actividades que requieren concentración (como estudiar, trabajar en la computadora, o jugar videojuegos) puede causar que los síntomas regresen o empeoren.

Es mejor perderse un solo juego que toda la temporada.

Para más información, visite www.cdc.gov/Concussion.

Abril de 2013

¿Qué debo hacer si creo que tengo una contusión?

NO LA ESCONDAS. INFÓRMALA. Si ignoras los síntomas y tratas de "superarlo" empeora la situación. Avísale al entrenador, padre o docente deportivo si crees que tú o uno de tus compañeros tiene una contusión. No dejes que nadie te presione para continuar con la práctica o jugar con una contusión.

HAZTE CHEQUEO. Solo un profesional de la salud puede decir si tienes una contusión o no, y cuándo está bien volver a la actividad. Los deportes cuentan con tiempos fuera por una lesión y reemplazos para que puedan revisarte y para que el equipo pueda dar lo mejor de sí. Entre más rápido te vayas a revisar, más rápido podrás volver a jugar de forma segura.

CUIDA TU CEREBRO. Una contusión puede afectar tu habilidad de realizar tareas escolares y otras actividades. La mayoría de los atletas con contusiones mejoran y vuelven a sus deportes, pero es importante darle tiempo al cerebro de descansar. Una contusión repetida que ocurra cuando el cerebro todavía está en recuperación puede causar problemas del largo plazo que cambien tu vida para siempre.

¿Cómo puedo tratar de prevenir contusiones?

Cada deporte es diferente, pero hay pasos que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las pautas de seguridad de tu entrenador y las reglas del deporte.
- Practica con buen espíritu deportivo en todo momento.

Si crees tener una contusión:

No la escondas. Infórmala. Tómate tu tiempo para recuperarte.

