



Como prevenir y reconocer las señas de una conmoción cerebral

Si usted es un atleta, o tiene un hijo atleta, es muy probable que últimamente haya escuchado hablar mucho en las noticias y oficiales escolares sobre conmociones cerebrales. Hoy día estamos más al tanto de cómo repetidas heridas cerebrales en la juventud pueden afectarnos en años futuros y porque debemos tratar seriamente cualquier posibilidad de una conmoción cerebral.

Mientras el futbol americano es el causante principal de conmociones cerebrales, las conmociones cerebrales en el fútbol (soccer) de las niñas están en aumento rápidamente. Hockey, porrista, lucha, lacrosse, basquetbol, también tienen altos índices de conmociones cerebrales. Cualquiera que sea el deporte, es importante que reconozca los síntomas tempranos de una conmoción cerebral y use precaución en primer lugar para prevenir heridas a la cabeza.

Una conmoción cerebral es un tipo de herida traumatizante al cerebro causado por un golpe o una sacudida de la cabeza que puede cambiar la forma en que normalmente funciona su cerebro. Una conmoción cerebral también puede ocurrir de una caída o golpe al cuerpo que ocasione que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de adelante hacia atrás. Esto pueda o no estar asociado con la pérdida del conocimiento (o desmayo).

¿Cuales son algunas señas y síntomas de una conmoción cerebral?

- Cualquier cambio en el comportamiento o función después de un golpe fuerte a la cabeza o el cuerpo.
- Confusión o la incapacidad para recordar instrucciones; incapaz de recordar eventos pasados o después de la herida
- Perdida del conocimiento
- Dolor de cabeza o cuello o presión en la cabeza
- Habla arrastrada o lenta
- Problemas de balance o mareos
- Vomito, nausea, o sensibilidad a la luz o al sonido
- Cambios en la visión
- Adormecimiento , hormigueo



Si un atleta experimenta estas señas o síntomas, él/ella se le debe retirar del deporte y ser evaluado inmediatamente. El atleta no debe participar hasta estar libre de síntomas y haber sido autorizado por el doctor para poder regresar al deporte. La mayoría de los programas en los deportes de contacto tienen exámenes de punto de partida los cuales pueden determinar si hay cualquier cambio en las reacciones después de tener una herida en la cabeza.

Prevención es la clave. La seguridad debe ser lo primordial en cualquier evento deportivo. Repetidas conmociones cerebrales pueden ocasionar una recuperación lenta e incrementar los riesgos e daños a largo plazo. El equipo adecuado y entrenamiento de fortaleza supervisados (especialmente fortalecimiento de los músculos del cuello) pueden ayudar a reducir las posibilidades de una herida. Siempre juegue con buena deportividad en mente.

Si un estudiante-atleta cree que ha sufrido una conmoción cerebral, es importante que se lo comunique al entrenador inmediatamente. El ser evaluado y autorizado por un profesional médico es otra parte importante para prevenir heridas adicionales.

Para obtener más información sobre este tema, favor de contactar al médico más cercano de una del las Clínicas con Base Escolar.

Indian Hill Elementary
3121 U Street
402-933-4968



Spring Lake Magnet Elementary
4215 S. 20th Street
402-932-7014

King Science Magnet
3720 Florence Blvd.
402-502-5644

Northwest High School
8204 Crown Point Ave.
402-916-5964

Liberty Elementary
2021 St. Mary's Ave.
402-505-8180

Belvedere Elementary
3775 Curtis Ave.
402-932-1232

Kellom Elementary
1311 N. 24th Street
402-505-5451

¡Esperamos verlo a usted y a su familia!

Vicki Bangert, MPAS, PA-C
SBHC
Charles Drew Health Center