

Información sobre Conmociones Cerebrales y Lesiones en la cabeza

[Wis. Stat. § 118.293 Conmoción cerebral y lesión en la cabeza](#)

¿Qué es una conmoción cerebral? Una conmoción cerebral es un tipo de lesión en la cabeza (cerebro) que cambia la forma en que el cerebro funciona normalmente. Una conmoción cerebral es causada por un golpe, un golpe o una sacudida en la cabeza. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro. Incluso lo que parece ser un leve golpe en la cabeza puede ser grave. Las conmociones cerebrales pueden tener un efecto más grave en un cerebro joven en desarrollo y deben abordarse correctamente. Las consecuencias de una lesión cerebral grave (incluida la conmoción cerebral) incluyen problemas con el pensamiento, la memoria, el aprendizaje, la coordinación, el equilibrio, el habla, la audición, la visión y cambios emocionales.

¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral? No se puede ver una conmoción cerebral. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de una lesión o pueden no aparecer o notarse hasta horas o días después de la lesión. Es importante estar atento a los cambios en la forma en que usted, como atleta o su niño o adolescente, actúa o se siente, si los síntomas empeoran o si simplemente "no se siente bien". La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida del conocimiento.

Si el niño o adolescente informa uno o más de los síntomas de conmoción cerebral que se enumeran a continuación, o si usted mismo nota los signos o síntomas, busque atención médica de inmediato. Los niños y adolescentes se encuentran entre los que corren mayor riesgo de sufrir una conmoción cerebral.

Estos son algunos SIGNOS de una conmoción cerebral (lo que otros pueden ver en un atleta lesionado):

- Apariencia aturdida o aturdida
- seguro de la puntuación, el juego, el oponente
- Torpe
- Responde más lentamente de lo normal
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad
- Pérdida del conocimiento (incluso brevemente)
- Repite las preguntas
- Se olvida el horario de clases o las tareas

Los niños y adolescentes con sospecha de conmoción cerebral NUNCA deben regresar a los deportes o actividades recreativas el mismo día en que ocurrió la lesión.

- Clase de Educación Física (PE)
- Prácticas deportivas o juegos
- Actividad física en el recreo

Deben retrasar el regreso a sus actividades hasta que un proveedor de atención médica con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales diga que está bien volver a jugar. Esto significa, hasta que se permita, no regresar a:

Estos son algunos de los SÍNTOMAS más comunes de conmoción cerebral (lo que siente un atleta lesionado):

- Dolor
- Náuseas o vómitos
- Mareos o inestabilidad
- Sensible a la luz o al ruido o visión borrosa
- Dificultad para pensar con claridad, concentrarse o recordar
- Irritable, triste o con más emociones que de costumbre
- Duerme *más o menos* de lo habitual

Si usted o su niño o adolescente tiene signos o síntomas de una conmoción cerebral

Busque atención médica de inmediato . Un

proveedor de atención médica con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales puede determinar qué tan grave es la conmoción cerebral y cuándo es seguro regresar a las actividades normales, incluidas la actividad física y la escuela (actividades de concentración y aprendizaje).

Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para sanar. Es posible que sea necesario limitar las actividades durante la recuperación. Esto incluye ejercicio y actividades que implican mucha concentración.

Información adaptada de [Heads Up Safe Brain de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#).

[Futuro más fuerte](#). Para obtener más información, consulte las [páginas web Heads Up to Youth Sports de los CDC para atletas, padres y entrenadores](#).

Información sobre el Paro Cardíaco Repentino

[Wis. Stat. § 118.2935 Paro cardíaco repentino; actividades atléticas juveniles](#)

El paro cardíaco súbito (PCS), aunque es raro, es la causa principal de muerte en atletas jóvenes mientras entrenan o participan en competencias deportivas. Incluso los atletas que parecen saludables y tienen un examen previo a la participación normal pueden tener anomalías cardíacas subyacentes que pueden poner en peligro la vida. Un historial familiar de SCA antes de los 50 años o cardiomiopatía (problema del músculo cardíaco) coloca a un atleta en mayor riesgo. **Los atletas deben informar al proveedor de atención médica que les realiza el examen físico sobre los antecedentes cardíacos de su familia.**

¿Qué es el paro cardíaco súbito? El paro cardíaco es una condición en la que el corazón deja de latir repentina e inesperadamente. Si esto sucede, la sangre deja de fluir hacia el cerebro, los pulmones y otros órganos vitales.

El paro cardíaco generalmente causa la muerte si no se trata con reanimación cardiopulmonar (RCP) y un desfibrilador externo automático (DEA) en cuestión de minutos.

No es lo mismo un paro cardíaco que un infarto. Un ataque cardíaco ocurre si se bloquea el flujo de sangre a una parte del músculo cardíaco. Durante un ataque al corazón, el corazón por lo general no deja de latir repentinamente. En un paro cardíaco, el corazón deja de latir.

¿Qué señales de advertencia durante el ejercicio deben tener en cuenta los atletas/entrenadores/padres?

- Desmayos/pérdidas del conocimiento (especialmente durante el ejercicio)
- Mareos
- Fatiga/debilidad inusual
- Dolor/opresión en el pecho con el esfuerzo
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos
- Palpitaciones (el corazón late inusualmente rápido o se salta los latidos)

Detenga la actividad/ejercicio inmediatamente si tiene alguna de las señales de advertencia de Paro cardíaco repentino.

Hable y dígame a un entrenador y padre/tutor si nota problemas al hacer ejercicio.

Si un atleta tiene signos de advertencia de SCA mientras hace ejercicio, debe **buscar atención médica y evaluación de un proveedor de atención médica antes de regresar a un juego o práctica.**

El riesgo asociado con continuar participando en una actividad juvenil después de experimentar señales de advertencia es que el atleta puede experimentar PCS, que por lo general causa la muerte si no se trata con RCP y un DEA en cuestión de minutos.

¿Cuáles son las formas de detectar un paro cardíaco súbito (SCA, por sus siglas en inglés)? [Evaluación física previa a la participación de WIAA](#) – el formulario de historial médico incluye preguntas importantes relacionadas con el corazón y se requiere cada dos años. Se pueden realizar exámenes de detección adicionales mediante un electrocardiograma y/o un ecocardiograma si hay inquietudes en el historial o el examen físico, pero no es obligatorio (por WIAA). Los padres/tutores/atletas deben discutir la necesidad de pruebas cardíacas específicas con el proveedor médico que realiza la revisión de los antecedentes familiares y la evaluación física o después de experimentar signos de advertencia de un paro cardíaco repentino durante el ejercicio. El costo del examen físico previo a la participación y cualquier examen de seguimiento o prueba recomendada, incluido un electrocardiograma, es responsabilidad del atleta y sus padres/tutores. **No todos los casos o causas de PCS en atletas jóvenes se detectan en la historia clínica, el examen o las pruebas.**

¿Qué es un electrocardiograma, sus riesgos y beneficios? Un electrocardiograma (ECG) es una de las pruebas más simples y rápidas que se utilizan para evaluar el corazón. Se colocan electrodos (pequeños parches de plástico que se adhieren a la piel) en puntos específicos del pecho, los brazos y las piernas. Los electrodos están conectados a una máquina de ECG por medio de cables. Luego se mide, interpreta e imprime la actividad eléctrica del corazón. No se envía electricidad al cuerpo. Los riesgos asociados con tener un ECG son mínimos y raros. Los beneficios incluyen que es un procedimiento fácil de realizar, se puede realizar en muchos consultorios de atención médica y puede detectar afecciones cardíacas en niños sin síntomas. **Los ECG son buenos para detectar ciertas afecciones cardíacas que pueden aumentar el riesgo de SCA, pero es posible que no detecten todas esas afecciones.** Si no se realiza correctamente, la información no es válida y puede dar lugar a más pruebas (innecesarias) y exámenes adicionales. Los ECG deben ser interpretados por expertos en la lectura de ECG en niños (es decir, cardiólogos pediátricos). Para más información, [ver el sitio web de Johns Hopkins Medicine-Electrocardiogram](#).

¿Cómo pueden un estudiante atleta y un padre/tutor solicitar la administración de un electrocardiograma y un examen físico completo? Los atletas que participan en deportes de la WIAA deben someterse a un examen físico y una revisión de los antecedentes familiares cada dos años. Otros deportes juveniles tienen requisitos similares. Aunque el costo de estos exámenes médicos es responsabilidad de la familia del atleta, muchos distritos escolares pueden ayudar a los estudiantes a encontrar formas de obtener estos exámenes a bajo costo o sin costo alguno. Los atletas deben comunicarse con el director atlético de su escuela si necesitan ayuda para hacerse un examen. Si un atleta tiene factores de riesgo, antecedentes familiares de enfermedad cardíaca o ha tenido signos de advertencia asociados con un paro cardíaco repentino durante el ejercicio, debe informar al proveedor médico que realiza el historial y el examen físico y discutir la posible necesidad de un electrocardiograma.

ACUERDO DE LOS PADRES

Como padre/tutor y como atleta, es importante reconocer los signos, síntomas y comportamientos de las conmociones cerebrales y el paro cardíaco repentino. Al firmar este formulario, declara que ha leído la hoja de información sobre conmoción cerebral y lesiones en la cabeza y la hoja de información sobre paro cardíaco repentino del Departamento de Instrucción Pública (DPI) y de la Asociación Atlética Interescolar de Wisconsin (WIAA).

Acuerdo de Padres:

He leído la hoja de información sobre conmociones cerebrales y lesiones en la cabeza del DPI. He tenido la oportunidad de leer más información sobre las conmociones cerebrales en los sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Entiendo qué es una conmoción cerebral y cómo puede ser causada. También entiendo los signos, síntomas y comportamientos comunes. Acepto que mi hijo debe ser retirado de la práctica/juego si se sospecha una conmoción cerebral.

Entiendo que es mi responsabilidad buscar tratamiento médico si se me informa una sospecha de conmoción cerebral. Entiendo que mi hijo no puede volver a practicar/jugar hasta que sea evaluado por un proveedor de atención médica apropiado y proporcione una autorización por escrito del proveedor de atención médica a su entrenador.

Entiendo que las conmociones cerebrales pueden tener un efecto grave en un cerebro joven en desarrollo y deben abordarse correctamente.

He leído la hoja informativa sobre el paro cardíaco súbito. Entiendo que mi hijo debe dejar de hacer actividad/ejercicio inmediatamente si tiene alguna señal de advertencia de un paro cardíaco repentino. Entiendo que se recomienda que si mi hijo tiene algún signo de advertencia de un paro cardíaco repentino mientras hace ejercicio, se someta a un examen médico antes de hacer ejercicio o volver a participar en su deporte. Entiendo que mi hijo o yo debemos informar los antecedentes familiares de problemas cardíacos o las señales de advertencia de un paro cardíaco repentino al proveedor de atención médica que realiza el examen médico.

Entiendo cómo solicitar a mi costo la administración de un electrocardiograma, además de un examen físico integral requerido para participar en una actividad deportiva juvenil. Entiendo que el director deportivo puede ayudarme.

Firma del Padre/Tutor

Fecha

ACUERDO DEL ATLETA

Como padre/tutor y como atleta, es importante reconocer los signos, síntomas y comportamientos de las conmociones cerebrales y el paro cardíaco repentino. Al firmar este formulario, declara que ha leído la hoja de información sobre conmoción cerebral y lesiones en la cabeza y la hoja de información sobre paro cardíaco repentino del Departamento de Instrucción Pública (DPI) y de la Asociación Atlética Interescolar de Wisconsin (WIAA).

ACUERDO DEL ATLETA

He leído la hoja de información sobre conmociones cerebrales y lesiones en la cabeza. He tenido la oportunidad de leer más información sobre las conmociones cerebrales en los sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Entiendo qué es una conmoción cerebral y cómo puede ser causada. También entiendo los signos, síntomas y comportamientos comunes. Entiendo la importancia de informar una sospecha de conmoción cerebral a mis entrenadores y mis padres/tutores.

Entiendo que se me debe retirar de la práctica/juego si se sospecha una conmoción cerebral. Entiendo que debo ser evaluado por un proveedor de atención médica apropiado y proporcionar a mi entrenador una autorización por escrito para participar en la actividad del proveedor de atención médica antes de que pueda volver a practicar/jugar.

Entiendo que después de una lesión en la cabeza, mi cerebro necesita tiempo para sanar y que es posible que no se cure correctamente si vuelvo a practicar/jugar demasiado pronto.

He leído la hoja de información sobre el paro cardíaco súbito. Entiendo que debo detener la actividad/ejercicio inmediatamente si tengo algún signo de advertencia de un paro cardíaco repentino e informar los síntomas a mis entrenadores y mis padres/tutores.

Firma del Atleta _____

Fecha _____