

Padres

[Conmoción Cerebral](#)

Después de una conmoción cerebral, los padres juegan un papel importante en la recuperación de sus hijos. ¡Nadie conoce a tu hijo/a mejor que tú!

Como padre, usted está en una posición crítica para monitorear cualquier cambio cognitivo, físico y / o de comportamiento en su hijo/a, y para compartir esta información con el personal médico y escolar.

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y debe tomarse en serio.

Conocer los Hechos:

Las conmociones cerebrales son lesiones cerebrales traumáticas (TBI, por sus siglas en inglés) que pueden ocurrirle a cualquier persona de cualquier edad durante cualquier actividad que afecte al cerebro. En general, las actividades asociadas con el mayor número de visitas al departamento de emergencias relacionadas con TBI incluyen ciclismo, fútbol, actividades en el patio de recreo, baloncesto y fútbol.

Los atletas de la preparatoria son uno de los grupos con mayor riesgo de sufrir una conmoción cerebral. Se estima que más de 140,000 atletas de escuela preparatoria en todo Estados Unidos sufren una conmoción cerebral cada año. (Datos del Sistema de Vigilancia de Lesiones NFHS)

Las conmociones cerebrales ocurren con mayor frecuencia en el fútbol, pero el lacrosse, el hockey sobre hielo, el fútbol femenino, la lucha libre y el baloncesto femenino lo siguen de cerca. Todos los atletas están en riesgo.

Las actividades deportivas y recreativas con mayor riesgo de conmoción cerebral se enumeran a continuación en orden de riesgo:

1. Montar en bicicleta
2. Fútbol Americano
3. Patio de recreo
4. Basquetbol
5. Fútbol
6. Vehículo todo terreno
7. Patineta
8. Nadando
9. Hockey
10. Varios juegos de pelota

[Centers for Disease Control and Prevention, Nonfatal Traumatic Brain Injuries Related to Sports and Recreation Activities Among Persons Aged ≤19 Years --- United States, 2001--2009](#) Centros para el control y la prevención de enfermedades, lesiones cerebrales traumáticas no fatales relacionadas con deportes y actividades recreativas entre personas de edad ≤19 años --- Estados Unidos, 2001-2009

La conmoción cerebral también se produce en actividades no deportivas. Las caídas son la principal causa de conmociones no relacionadas con el deporte. Las conmociones también pueden ocurrir por cualquier incidente que cause que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro.

A continuación, se encuentran las respuestas a las preguntas que los padres suelen tener después de que su hijo/a sufre una conmoción cerebral.

P. Que es una conmoción cerebral?

R. Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que resulta en una interrupción temporal o, en algunos casos, duradera de la función cerebral normal. Se produce una conmoción cerebral cuando el cerebro se balancea violentamente hacia adelante y hacia atrás o hacia dentro del cráneo como resultado de un golpe en la cabeza o el cuerpo. Los síntomas de conmoción cerebral pueden durar desde unos pocos días hasta varios meses. Algunos tal vez nunca se vayan. Las conmociones cerebrales pueden causar síntomas que interfieren con la escuela, el trabajo y la vida social.

Consulte al Dr. Mick Koester, un especialista en medicina deportiva pediátrica, y hable más sobre cómo la conmoción cerebral afecta el cerebro de un niño..

P. Si mi hijo/a tiene una conmoción cerebral, ¿estará bien?

R. Lo más probable es que su hijo/a esté bien. La gran mayoría de los niños que han sufrido una conmoción cerebral se recuperan completamente sin complicaciones. Sin embargo, es crucial que un niño con conmoción cerebral sea diagnosticado y tratado adecuadamente, y que evite el esfuerzo físico y mental durante el período de tiempo recomendado por el médico.

Algunos niños con conmoción cerebral desarrollan complicaciones más serias. Pueden pasar meses antes de que recuperen la función cerebral normal y se sientan "como ellos mismos" nuevamente. Esto es especialmente cierto en los niños que experimentan una segunda conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera.

Si su hijo/a ha sufrido una posible conmoción cerebral, lo más importante que puede hacer para maximizar sus posibilidades de recuperación completa es buscar tratamiento médico inmediato. Siempre siga las recomendaciones prescritas para el descanso, el monitoreo y la atención de seguimiento. Y, si su hijo/a juega deportes, asegúrese de cumplir con las restricciones y el cronograma gradual para el regreso al juego descrito por el médico.

P. ¿Hay alguna manera de prevenir las conmociones cerebrales? ¿Ayudan los cascos y los protectores bucales?

R. Nada puede prevenir una conmoción cerebral. Los cascos fueron diseñados para protegerse contra lesiones cerebrales catastróficas, no conmociones cerebrales. Los protectores bucales, aunque son muy buenos para proteger la boca y los dientes, no disminuyen el riesgo de conmoción cerebral.

Los ejercicios para fortalecer el cuello pueden ayudar a reducir la posibilidad de que la cabeza de su hijo/a se mueva hacia adelante o hacia atrás si él / ella recibe un golpe en el cuerpo. Hable con su médico sobre los ejercicios recomendados para la edad, el tamaño y el deporte (si corresponde) a su hijo/a.

Si su hijo/a ya sufrió una conmoción cerebral, la mejor manera de prevenir otra es asegurarse de que se haya recuperado por completo (que tenga suficiente descanso mental y físico) y de que un médico le haya dado de alta antes de regresar a su rutina normal, incluidos atletismo.

Deportes de otoño: reduciendo los riesgos de conmoción cerebral

Cuando se trata de una conmoción cerebral, cualquier niño que practica un deporte o participa en una actividad recreativa está en riesgo. Ya sea que esté decidiendo si su hijo/a debe ser un apoyador o un miembro del pelotón de ciclismo, habrá riesgos que deben ser evaluados, así como también recompensas.

P. Me he dado cuenta de que algunos jugadores de fútbol usan cintas para la cabeza para reducir el riesgo de conmoción cerebral. ¿Hay evidencia para apoyar estas afirmaciones?

R. Ninguna diadema o casco, incluidos los cascos, puede prevenir una conmoción cerebral. Aunque algunos productos de arneses pueden dispersar ligeramente la fuerza del impacto durante un golpe, tienen poco efecto sobre las fuerzas de aceleración / desaceleración que encuentra el cerebro y no pueden eliminar la posibilidad de conmoción cerebral. Los entrenadores y los padres deben fomentar el juego seguro en lugar de confiar en un equipo de seguridad no probado.

P. ¿Cuál es la edad apropiada para permitir que los niños practiquen encabezados en el fútbol?

R. Las edades recomendadas para los encabezados de práctica van desde los 8 años hasta la escuela preparatoria. La iniciativa Heads Up de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades dice que encabezar la pelota "solo debe ser enseñada y usada por jugadores lo suficientemente grandes como para entender la técnica adecuada que permite la disipación de la fuerza de la pelota". Siempre deben usarse las especificaciones de edad de los jugadores.

El desarrollo físico varía mucho entre los niños, y los entrenadores y los padres deben evaluar la preparación individual de cada jugador antes de enseñar o permitir el uso de encabezados.

P. ¿Pueden los protectores bucales ayudar a prevenir las conmociones?

R. Los protectores bucales, aunque son muy buenos para proteger la boca y los dientes, no disminuyen el riesgo de conmoción cerebral.

P. ¿Los cascos más caros o el relleno adicional que cubre un casco de fútbol americano normal protegen contra las conmociones cerebrales?

R. Desafortunadamente, nada puede eliminar el riesgo de una conmoción cerebral, incluida la compra de un nuevo y costoso casco. Los cascos están diseñados para protegerse contra las fracturas de cráneo, no las conmociones cerebrales.

Los ejercicios de fortalecimiento del cuello podrían ayudar a reducir la posibilidad de que la cabeza de su hijo/a se incline hacia adelante o hacia atrás si él / ella sufre un golpe en el cuerpo. Hable con su médico sobre los ejercicios recomendados para la edad, el tamaño y el deporte (si corresponde) a su hijo/a.

P. ¿Cuándo puede mi hijo/a comenzar a jugar al fútbol americano?

R. Aunque controvertido, muchos expertos en conmoción cerebral creen que comenzar con el fútbol americano a los 12 o 13 años es lo más apropiado; El fútbol de bandera es mejor para los niños más pequeños. Dada la gran cantidad de incógnitas, los expertos médicos y las organizaciones que supervisan el fútbol se equivocan por el lado de la precaución y buscan maneras de limitar la exposición de un jugador de fútbol a múltiples golpes durante la práctica, mientras se mantiene la integridad y el disfrute del juego.

¿La mayoría de los entrenadores saben qué hacer si un jugador tiene una conmoción cerebral? ¿Dónde pueden encontrar información para ayudarlos?

R. Si se sospecha que un atleta tiene una conmoción cerebral, debe ser retirado del juego inmediatamente, ya sea un juego o una práctica. En caso de duda, ¡sientenlos fuera! Seguir participando en la actividad física después de una conmoción cerebral puede empeorar los síntomas de la conmoción cerebral, aumentar el riesgo de sufrir más lesiones e incluso la muerte. No se espera que los padres y los entrenadores puedan diagnosticar una conmoción cerebral. Ese es el trabajo de un médico profesional.

Los 50 estados ahora tienen leyes de manejo de conmoción cerebral. La mayoría de las leyes obligan a entrenar a los entrenadores, a retirarse inmediatamente del juego cuando se sospecha una conmoción cerebral y a los requisitos específicos para cuando un atleta puede volver a la actividad.

Aquí hay enlaces a programas educativos para entrenadores: Brain 101, NFHS, CDC. Here are links to coach education programs: [Brain 101](#), [NFHS](#), [CDC](#).

P. ¿Se requiere que los entrenadores realicen ciertas pruebas en los jugadores antes de permitirles regresar al juego después de un golpe en la cabeza o el cuerpo?

R. En la mayoría de los estados, la respuesta es no. No se espera que los entrenadores tomen decisiones médicas y no deben realizar una evaluación médica. Se requiere que los entrenadores retiren a un atleta del juego si sospechan una conmoción cerebral, y ese atleta no puede jugar o practicar nuevamente ese día. El atleta solo puede volver a jugar después de recibir la autorización de un médico profesional. También es importante que los entrenadores observen los signos y síntomas de conmoción cerebral cuando el atleta comienza un protocolo de regreso para jugar. Los detalles específicos varían según el estado.

Conmoción Cerebral: Las Primeras 24 horas

Si sospecha que su hijo/a tiene una conmoción cerebral, es importante que se lo tome en serio. Hay mucha información errónea sobre cómo manejar la conmoción cerebral. Nuestros expertos proporcionan respuestas a preguntas comunes basadas en la evidencia actual y las mejores prácticas.

P. ¿Cómo puedo saber si mi hijo/a ha sufrido una conmoción cerebral?

A. Las conmociones cerebrales pueden tener muchos síntomas diferentes. Algunos niños experimentan muchos síntomas, mientras que otros tienen solo unos pocos. ¡Cada conmoción cerebral es diferente!

Cosas que podría observar o que su hijo/a podría experimentar después de una conmoción cerebral:

- Mareos
- Dolores de cabeza
- Problemas de equilibrio
- Desorientación
- Náusea
- Dificultad para recordar
- Confusión
- Cambios de comportamiento o personalidad.
- Sensibilidad a la luz.
- Problemas para dormir
- Fatiga
- Cambios en la visión.
- Cambios en la audición
- Disminución de la atención.
- Incremento de la irritabilidad.
- Sentirse lento o con niebla

Señales (observadas por otros):

- **Físico**

- Se mueve torpemente (coordinación alterada)
- Exhibe problemas de equilibrio
- Pierde la conciencia (aunque sea brevemente)
- Menos energético

- **Cognitiva**

- Aparece mareado o aturdido
- Parece confundido
- Olvida jugadas o instrucciones
- No está seguro sobre el juego, puntuación, oponente
- Responde lentamente a las preguntas

- Olvida los eventos antes de golpear o caer
- Olvida los eventos después del golpe o la caída

- **Emocional**

- Muestra cambios en el estado de ánimo, comportamiento o personalidad

Síntomas (reportados por el atleta):

- **Físico**

- Dolor de cabeza o presión en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Doble visión, visión borrosa.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Sentirse lento, fatigado o aturdido
- Problemas de equilibrio o mareos
- Entumecimiento u hormigueo

- **Cognitiva**

- Problemas de concentración
- Problemas para recordar
- Sensación de niebla o brumosa

- **Emocional**

- Simplemente no sentirse bien o deprimido

- **Problemas para dormir**

- Dificultad para quedarse dormido
- Dormir menos / más de lo habitual

P. Mi hijo/a no perdió el conocimiento. ¿Significa esto que mi hijo/a no tuvo una conmoción cerebral?

R. Un niño puede tener una conmoción cerebral sin perder la conciencia. De hecho, muy pocos niños pierden el conocimiento cuando sufren una conmoción cerebral.

P. Mi hijo/a no fue golpeado en la cabeza. ¿Podría todavía tener una conmoción cerebral?

R. Es posible sostener una conmoción cerebral sin ser golpeado directamente en la cabeza. La conmoción cerebral generalmente es causada por un golpe directo en la cabeza, pero también puede ser el resultado de acciones corporales que mueven la cabeza hacia adelante o hacia atrás, agitando el cerebro alrededor del cráneo lo suficiente como para causar una lesión cerebral, como una lesión por latigazo. Cualquier acción que haga que el cerebro rebote puede causar una conmoción cerebral.

P: No parecía que mi hijo/a fuera golpeado tan fuerte. ¿Podrían realmente haber sufrido una conmoción cerebral?

R. Sí, un golpe de apariencia bastante leve puede provocar una conmoción cerebral y un golpe que parece ser difícil o muy contundente puede no resultar en ningún síntoma en absoluto. Muchos otros factores afectan la gravedad de la lesión (si existe), incluido el ángulo de golpe, si el atleta estaba preparado para el golpe, etc.

P. El entrenador sacó a mi hijo/a del juego después de que él/ella chocó con un compañero de equipo. Se levantó, tropezó y pareció aturdido/a, pero dijo que se sentía bien, excepto por un leve dolor de cabeza. ¿Es realmente necesario sacarlo/a del juego?

R. Si se sospecha que un atleta tiene una conmoción cerebral, él / ella debe ser retirado del juego inmediatamente, ya sea un juego o una práctica. Seguir participando en la actividad física después de una conmoción cerebral puede empeorar los síntomas de la conmoción cerebral, aumentar el riesgo de sufrir más lesiones e incluso la muerte. No se espera que los padres y los entrenadores puedan diagnosticar una conmoción cerebral. Ese es el trabajo de un profesional médico. Sin embargo, debe estar consciente de los signos y síntomas de una conmoción cerebral, y si usted o un entrenador sospechan, entonces el niño debe dejar de jugar: ¡En caso de duda, siéntelos!

P. ¿Una conmoción cerebral siempre es obvia de inmediato?

R. La mayoría de las veces, aparecen signos o síntomas en el momento de la lesión. Sin embargo, siempre es posible que los síntomas no aparezcan hasta más tarde (o que sean lo suficientemente sutiles como para pasarlos por alto, especialmente si el niño también ha sufrido una lesión más visible, como una fractura o una laceración. Por esta razón, incluso si su hijo/a recibió tratamiento inmediato por parte de un entrenador atlético, una enfermera escolar, EMT, o en la sala de emergencias o atención de urgencias, también debe ver a su médico de cabecera lo antes posible. Él / ella debe ser vigilado de cerca durante los próximos días.

P. Mi hijo/a sufrió una conmoción cerebral. ¿Debo llevarlo a ver a un médico?

R. Todos los atletas que sufren una conmoción cerebral deben ser evaluados por un profesional de la salud que esté familiarizado con las conmociones deportivas. Debe llamar al médico de su hijo/a y explicar lo que ha sucedido y seguir las instrucciones de su médico. Si su hijo/a está vomitando, tiene un fuerte dolor de cabeza, o tiene dificultades para mantenerse despierto o responder preguntas sencillas, debe ser llevado al departamento de emergencias de inmediato.

P. ¿Necesito despertar a mi hijo/a cada hora cuando está durmiendo?

R. No. Dormir es el mejor tratamiento para una conmoción cerebral. Está bien dejarlo dormir sin interrupción la noche de la lesión después de la evaluación realizada por un profesional de la salud, o si ha hablado con el médico de su hijo/a y él / ella no cree que su hijo/a necesite una evaluación adicional en el departamento de emergencias.

P. ¿Está bien darle medicamentos a mi hijo/a para el dolor de cabeza?

R. Aliviar el dolor de cabeza es ciertamente apropiado, pero no reemplaza la necesidad de descanso cognitivo y físico si los síntomas están presentes. Tenga en cuenta que la mejoría de los síntomas con la medicación no significa que el cerebro se haya recuperado. Después de diagnosticar una conmoción cerebral, hable con su médico sobre el uso de

medicamentos, incluidos el tipo de medicamento y la dosis, para el dolor de cabeza y otros síntomas.

P. ¿Qué signos indican la necesidad de atención de emergencia inmediata en lugar de esperar a ver a nuestro pediatra?

R. En los primeros 1-2 días después de la lesión, debe vigilar a su hijo con mucho cuidado. Debe obtener ayuda médica inmediata si su hijo/a:

- Pierde la conciencia
- Tiene mucho sueño o mareo y no puede ser despertado
- Vomita repetidamente
- Tiene un dolor de cabeza que empeora, dura mucho tiempo o es severo
- Tiene debilidad, entumecimiento, dificultad para caminar o disminución de la coordinación
- Tiene dificultad para reconocer a personas conocidas
- Está muy confundido
- Tiene problemas para hablar o dificultad para hablar
- Tiene una convulsión (los brazos o las piernas tiemblan incontrolablemente)

P. Mi hijo/a quiere dormir todo el día. ¿Debo permitir que él / ella duerma tanto como él / ella quiera?

R. Una conmoción cerebral afecta la forma en que funciona el cerebro, por lo que es necesario descansar lo más posible para la recuperación. Grandes cantidades de sueño son normales. Cuando su hijo/a está durmiendo, su cerebro se está recuperando. Es una buena idea hacer un seguimiento de la cantidad que duerme su hijo/a e informar de ello a su médico profesional.

P. ¿Mi hijo/a necesita abandonar los deportes si ha sufrido una conmoción cerebral?

R. Los atletas no deben regresar a los deportes mientras aún tienen síntomas de una conmoción cerebral porque corren el riesgo de prolongar los síntomas y causar más lesiones. Es muy raro que a un niño se le diga que deje de practicar deportes después de una sola lesión. Sin embargo, si la recuperación es bastante prolongada (más de 6 meses), debe consultar con un especialista en conmoción cerebral para discutir más a fondo los posibles riesgos de volver a practicar deportes. Se debe considerar una evaluación con un especialista en conmoción cerebral en cualquier niño que haya tenido más de una conmoción cerebral relacionada con el deporte.

P. Mi doctor le dijo a mi hijo/a que descansara mentalmente. ¿Qué significa exactamente “descansar”? ¿Puede mi hijo/a ver televisión, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto, etc.?

R. El descanso mental significa evitar actividades que requieran que el cerebro trabaje duro para procesar la información. Esto incluye el pensamiento crítico y las actividades de resolución de problemas, como el trabajo escolar, la tarea y el uso de la tecnología.

Se deben considerar las restricciones de lo siguiente, ya que estas actividades aumentan la función cerebral y, por lo tanto, pueden empeorar los síntomas y retrasar la recuperación:

- Trabajo informático / uso de internet
- Videojuegos
- Televisión
- Mensajes de texto / uso del teléfono celular
- Luces brillantes, como luces estroboscópicas en los bailes escolares
- Escuchar música fuerte o música a través de auriculares
- Ruidos fuertes
- Fiestas, conciertos, mítines, etc.
- Conducir
- Trabajo

¡Muchas gracias a nuestros revisores expertos! Michael Koester, MD, ATC Slocum Center for Orthopedics & Sports Medicine Eugene, Oregon y Sondra Marshall, PhD Psicólogo y Director Clínico de PEDAL St. Charles Health Systems, Bend, Oregon