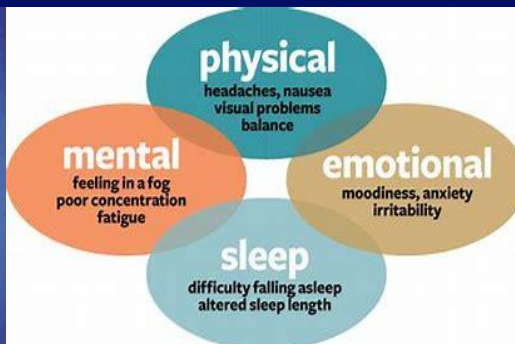
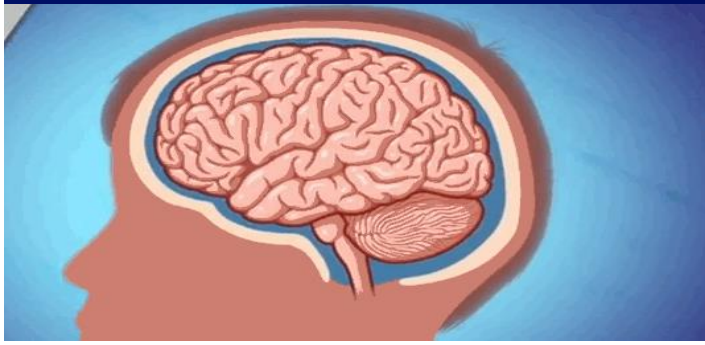


# HOJA INFORMATIVA PARA ENTRENADORES



QUE SON CONCUSIONES

CONOCE SUS SINTOMAS

QUE PODEMOS HACER COMO ENTRENADORES

## CONCUSIONES

### LO QUE DEBEMOS SABER COMO ENTRENADORES



Por Dra. Yamilka Padilla Vázquez

Una de las principales responsabilidades de un entrenador infantil y juvenil debe ser mantener la seguridad de sus jugadores. Es importante que conozcan la información necesaria para que ayuden a proteger a sus jugadores de una conmoción cerebral, aprendan a detectarla y saber qué hacer si ocurre en su cancha.

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro.

Este movimiento repentino puede hacer que el cerebro rebote en el cráneo creando cambios químicos en el cerebro y en ocasiones daño de las células cerebrales.



#### ¿Cómo puedo identificar una posible concusión?

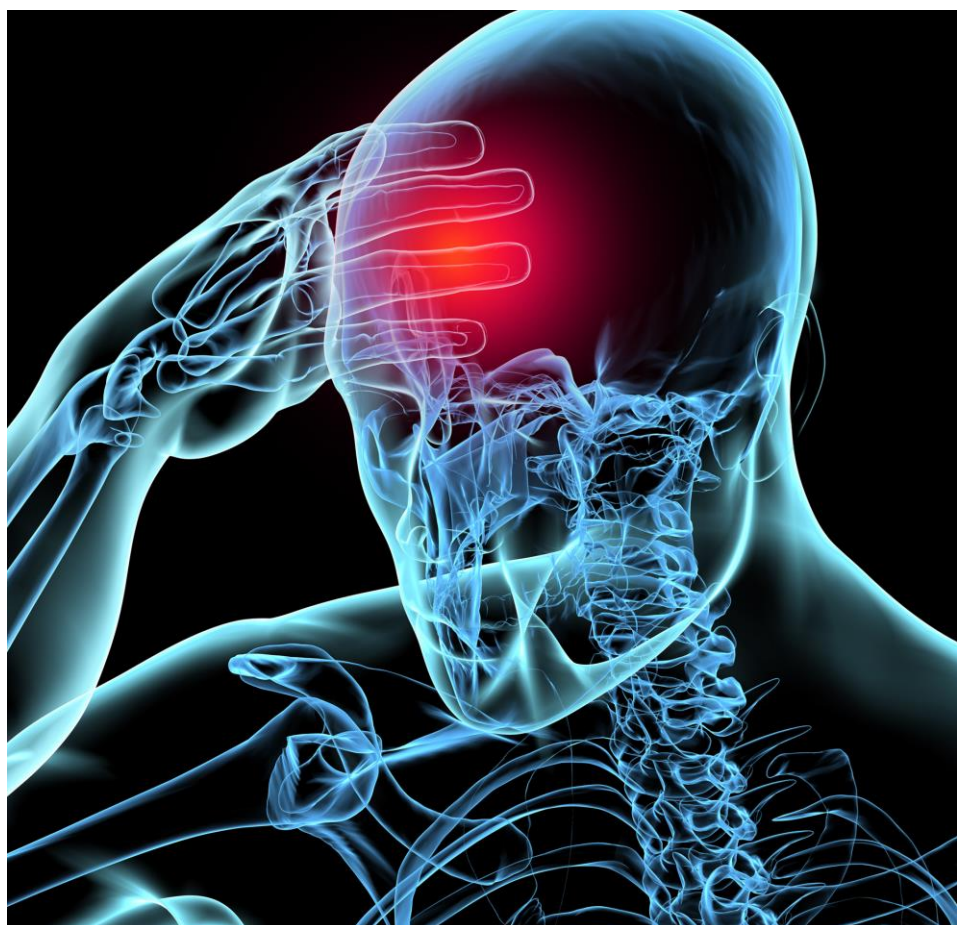
Jugadores que muestran o reportan uno o más de los signos y síntomas enumerados a continuación o, reportan que “no se sienten bien” justo después de un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo.

#### Señales observadas por entrenadores

- Jugador aturdido
- Confundido
- Olvida instrucciones
- Movimientos torpes
- Responde lento a las preguntas
- Pérdida o no de conciencia
- Cambios de humor y personalidad
- No puede recordar eventos antes o después del golpe o caída

#### Síntomas que reporta el atleta

- problemas de balance
- mareos, náuseas o vómitos
- visión doble o borrosa
- dolor o presión en la cabeza
- molestia por la luz y el ruido
- se siente lento
- confusión y problemas de concentración y memoria



## CUALES SON LOS SIGNOS DE PELIGRO MAS SERIOS

### ALERTA.....

En casos raros, se puede formar una acumulación peligrosa de sangre en el cerebro después de un golpe en la cabeza o cuerpo y puede crear presión del cerebro contra el cráneo.

Llame al 9-1-1 o asegúrese de que el jugador sea transportado de inmediato a una sala de emergencias si después de un golpe o sacudida en la cabeza y el cuerpo tiene uno o más de estos signos de peligro:

- una pupila más grande que la otra
- somnolencia
- incapacidad para despertarse
- dolor de cabeza que empeora
- dificultad para hablar
- debilidad
- entumecimiento
- disminución de la coordinación
- vómitos o náuseas repetidos
- convulsiones
- comportamiento inusual
- pérdida de conciencia

***“Aunque la pérdida de conciencia del jugador sea leve, debe tomarse en serio y como una señal de peligro”.***

¿Qué debo hacer como entrenador si creo que un atleta tiene una posible concusión?

Retirar el atleta inmediatamente del juego.

¡En caso de duda...retírelo!

Mantenga un jugador con una posible concusión fuera de juego el mismo día de la lesión y hasta que tenga la autorización de un médico especializado en deportes.

- No intente juzgar la gravedad de la lesión
- El jugador debe ser evaluado
- La decisión sobre el regreso del jugador a práctica y competencia es una decisión médica.

Informe a los padres del jugador sobre la posible concusión. Es muy importante proveer la información necesaria que puede ayudar a los padres a observar el jugador en busca de signos de conmoción cerebral o síntomas que pueden aparecer una vez el jugador está en la casa o de regreso a la escuela.



Como entrenador, puedes ayudar al proveedor de salud en la evaluación médica si recuerdas lo siguiente:

- Causa de la lesión y descripción del golpe en la cabeza o cuerpo
- Cualquier pérdida de conciencia, por cuanto tiempo
- Cualquier pérdida de memoria justo después de la lesión
- Cualquier convulsión inmediatamente después de la lesión
- Número de conmociones cerebrales anteriores (si existe)

### ¿POR QUE DEBO REMOVER UN JUGADOR CON UNA POSIBLE CONCUSION DEL JUEGO?

El cerebro necesita tiempo para sanar después de una conmoción cerebral. Un jugador con conmoción cerebral tiene una mayor probabilidad de tener otra conmoción si sigue jugando. Si ocurre otra concusión mientras el cerebro todavía está sanando de la primera lesión, el daño puede ser grave y afectar al jugador de por vida. INCLUSO PUEDE SER FATAL .



## CONCUSIONES

*ALGUNOS JUGADORES NO REPORTAN LOS SINTOMAS DE UNA CONCUSION PORQUE PIENSAN QUE NO ES UNA LESION SERIA*

Algunos jugadores que han sufrido de una concusión no reportan los síntomas porque piensan que no es una lesión seria. Se han encontrado casos donde los jugadores expresan preocupación por perder su posición dentro del juego o equipo. Piensan que el futuro de su carrera puede estar en peligro. Temen lucir débiles ante los demás miembros del equipo. Se sienten culpables si el equipo no gana el partido. Además, sienten preocupación por lo que los jugadores del equipo y el entrenador puedan pensar de él.



## ¿QUE PASOS PUEDO SEGUIR COMO ENTRENADOR PARA AYUDAR A MI JUGADOR A UN RETORNO SEGURO AL DEPORTE?



**E**l regreso de un jugador a sus actividades diarias, escuela y deporte debe ser gradual. El proceso debe ser aprobado, manejado y monitoreado por un proveedor especializado de salud. Trate de asegurar que el terapeuta atlético trabaje directamente con el jugador.

A continuación, se presentan cinco pasos graduales que usted como entrenador, junto con un profesional de la salud, debe seguir para ayudar en el regreso del atleta al juego.

**“RECUERDE...este es un proceso gradual. Estos pasos no deben completarse en un día, sino en días, semanas o hasta meses.”**

El atleta regresa a sus actividades escolares regulares, ya no experimenta síntomas de la lesión cuando realiza actividades normales y tiene luz verde de su médico y terapeuta atlético para comenzar el proceso de regreso al juego.

Un atleta solo debe pasar al siguiente paso si no tiene ningún síntoma nuevo en el paso actual.

### RECOMENDACIONES PARA AYUDAR AL JUGADOR A REGRESAR A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

#### **PASO 1:**

Comience con ejercicio aeróbico ligero solo para aumentar la frecuencia cardiaca de un jugador. Puede ser entre 5 y 10 minutos en una bicicleta estática, caminar o trotar ligeramente. No debe levantar pesos en este paso.

#### **PASO 2:**

Continúe las actividades para aumentar la frecuencia cardiaca de un jugador con el movimiento del cuerpo. Esto incluye trote moderado, carrera breve, ciclismo estacionario de intensidad moderada, resistencias moderadas.

#### **PASO 3:**

Añada alguna actividad física intensa sin contacto, como correr, bicicleta estacionaria de alta intensidad, ejercicios de resistencia considerando la edad y nivel del jugador y ejercicios específicos del deporte que practica sin contacto en los 3 planos de movimiento.

#### **PASO 4:**

Un jugador puede regresar a la práctica y al contacto de su deporte si así lo requiere en una práctica controlada.

#### **PASO 5:**

Un jugador puede regresar al juego, libre de síntomas.

#### **RECUERDE:**

Es importante que usted y los padres estén atentos a los síntomas de conmoción cerebral después del regreso de cada día a la actividad de progresión al juego. Si los síntomas de concusión de un jugador reaparecen, o él o ella presenta nuevos síntomas cuando se actuó en cualquier paso, es una señal de que el jugador se está presionando demasiado. El jugador debe detener estas actividades y contactar su médico. Después de la aprobación del proveedor de salud, el atleta puede comenzar en el paso anterior. Para más información del tema, se puede comunicar a la Clínica Terapéutica del Ejercicio y la Salud al número 939-402-8160.

