

¿QUE ES UNA CONMOCION CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión al cerebro que:

- Es causada por un golpe a la cabeza
- Puede cambiar la manera en que tu cerebro normalmente trabaja
- Puede ocurrir durante prácticas o juegos en cualquier deporte
- Puede suceder aún si no has estado inconsciente
- Puede ser seria aunque sólo te hayan "golpeado levemente"

¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE UNA CONMOCION CEREBRAL?

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náusea o vómitos
- Problemas de balance o mareo
- Visión doble o borrosa
- Le molesta la luz
- Le molesta el ruido
- Se siente lento, confundido, o soñoliento
- Dificultad prestando atención
- Problemas de memoria
- Confusión
- No "se siente bien"

¿QUE DEBO DE HACER SI PIENSO QUE TENGO UNA CONMOCION CEREBRAL?

- **Dile a tus entrenadores y a tus padres.** Nunca ignores un chichón o golpe en la cabeza aunque te sientas bien. También, dile a tu entrenador si alguno de tus compañeros pudiera tener una conmoción cerebral.
- **Busca que te vea un médico.** Un médico o especialista de salud profesional puede decirte si tienes una conmoción cerebral y cuando vas a estar bien para regresar a jugar.
- **Date tiempo a tí mismo para sentirte mejor.** Si tienes una conmoción cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro se esta sanando, es mucho más posible el que tengas una segunda conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales adicionales pueden causar daño a tu cerebro. Es importante que descanses hasta que tengas el permiso de un médico o especialista de salud profesional para regresar a jugar.

¿COMO PUEDO PREVENIR UNA CONMOCION CEREBRAL?

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

- Sigue las reglas de seguridad de tu entrenador y las reglas del deporte.
- Practica buen espíritu deportivo en todo momento.
- Usa el equipo deportivo apropiado incluyendo equipo de protección personal (tales como cascos, rellenos, protectores de espinilla y protectores de ojos y boca) . Para que el equipo pueda protegerte, debe de ser:

> El equipo apropiado para el juego, la posición, o actividad

> Usado correctamente y que se ajuste bien

> Usado cada vez que juegues

¡Es mejor perder un juego que toda la temporada!