

HOJA INFORMATIVA SOBRE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

Esta hoja informativa proporciona una descripción de los síntomas y las maneras adecuadas de manejar la ocurrencia de una conmoción cerebral durante actividades deportivas o físicas patrocinadas por la Iglesia. Las conmociones pueden producirse en cualquier actividad deportiva o física, pero son más comunes en las actividades en las que hay contacto físico y colisiones.

¿QUÉ ES UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA (LCT) O CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una LCT es una alteración del funcionamiento normal del cerebro causada por un impacto, choque o sacudida en la cabeza, aunque no todos los golpes darán como resultado una LCT. A veces, un golpe en la cabeza puede hacer que el cerebro rebote dentro del cráneo, causando un posible estiramiento o daño de las células, lo cual finalmente puede conducir a un desequilibrio químico en el cerebro y a diversos grados de deterioro. Las LCT graves pueden producir pérdida de conocimiento o de la memoria durante largos períodos de tiempo. Las LCT leves, más comúnmente llamadas conmociones cerebrales, suelen caracterizarse por un cambio menos grave en el estado mental o de conciencia.

SEÑALES Y SÍNTOMAS

Las conmociones pueden afectar el bienestar físico, mental y emocional de las personas. Estas lesiones son capaces de alterar los patrones de sueño de los afectados, así como su capacidad para retener información. Algunos síntomas son evidentes inmediatamente después de la conmoción, mientras que otros pueden aparecer días o incluso meses después. Las personas pueden reaccionar de manera diferente y mostrar diversos síntomas al sufrir una conmoción. Cuando los síntomas se vuelven persistentes y duran más allá del tiempo esperado de recuperación, se denomina síndrome posconmocional.

Entre estos síntomas se podría encontrar:

- Dificultad para pensar con claridad o concentrarse
- Dificultad para recordar información nueva
- Un proceso de pensamiento más lento
- Dolor de cabeza o visión borrosa
- Náuseas y mareos
- Sensibilidad al ruido o a la luz
- Problemas de equilibrio
- Sensación de fatiga o de falta de energía
- Estar irritable, con ansiedad, nervioso o triste

- Estar más emotivo de lo habitual
- Dormir más o menos de lo habitual
- Tener problemas para conciliar el sueño

Debido a que las conmociones cerebrales pueden provocar coágulos de sangre que oprimen el cerebro contra el cráneo, ciertos síntomas pueden indicar la necesidad de atención médica inmediata después de un golpe en la cabeza. Estos síntomas pueden ser:

- Dolor de cabeza persistente
- Debilidad, entumecimiento o disminución de la coordinación
- Vómitos o náuseas repetidos
- Dificultad para hablar
- Aspecto somnoliento o dificultad para despertar
- Tener una pupila más grande que la otra
- Convulsiones o ataques
- No reconocer personas ni lugares
- Confusión o agitación
- Comportamiento inusual
- Pérdida de conocimiento

Los síntomas en los niños también pueden ser:

- Llanto persistente e inconsolable
- No lactar ni comer

QUÉ HACER EN CASO DE QUE ALGUIEN SUFRA UNA CONMOCIÓN

Si sospecha que un participante en una actividad ha sufrido una conmoción cerebral por una caída o un golpe en la cabeza, interrumpa la participación de él o ella en la actividad para que se le examine más a fondo. Obtenga atención médica de inmediato. La gravedad de la conmoción cerebral no la debe determinar un líder ni uno de los padres, sino un profesional de la salud que tenga conocimiento sobre las conmociones. El profesional de la salud puede llevar a cabo una evaluación neurológica y cognitiva para determinar si la persona lesionada debe ver a un especialista.

Si alguien sufre una conmoción cerebral durante la práctica deportiva u otras actividades físicas patrocinadas por la Iglesia, no se le debe permitir a esa persona continuar jugando hasta que haya visto a un profesional médico apropiado. Resulta útil registrar información en cuanto a las circunstancias de la lesión tales como:

- Causa de la lesión y fuerza del golpe en la cabeza
- Posible pérdida de conocimiento y por cuánto tiempo
- Pérdida de la memoria inmediatamente después de la lesión
- Aparición de convulsiones inmediatamente después de la lesión
- Número de conmociones cerebrales anteriores

La recuperación suele ser un proceso lento que requiere paciencia mientras el cerebro sana. Inmediatamente después del incidente, la persona que ha sufrido la conmoción debe descansar y abstenerse de actividades que supongan un esfuerzo para el cerebro, tales como leer y mirar pantallas. Cada conmoción cerebral difiere en gravedad. Es importante seguir el consejo del profesional de la salud o del especialista, ya que le indicarán a la persona cuándo es seguro participar en futuras actividades.

CÓMO PREVENIR LAS CONMOCIONES CEREBRALES

La seguridad es una parte importante de las actividades deportivas y físicas patrocinadas por la Iglesia. Tenga en cuenta todas las normas de seguridad apropiadas y el uso de equipo de seguridad adecuado. Los participantes también deben estar al tanto de los riesgos que conllevan ciertas actividades y se les debe alentar a evitar el tipo de contacto que podría producir una conmoción.

Para más información sobre este tema, llame a la División de Administración de Riesgos:

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, ext. 2-4049 (línea telefónica gratuita para los Estados Unidos y Canadá)

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS