

### Para ayudar a identificar conmoción cerebral en niños, adolescentes y adultos



#### RECONOCER Y RETIRAR

Los golpes en la cabeza pueden estar asociados a lesiones cerebrales graves y potencialmente letales. La guía 5 para el reconocimiento de conmoción cerebral (CRTS) debe usarse para identificar una posible conmoción cerebral. No está diseñada para diagnosticar conmoción cerebral.

#### PASO 1: SIGNOS DE ALERTA — LLAME UNA AMBULANCIA

Si hay preocupación después de una lesión, incluso si se observa CUALQUIERA de los siguientes signos o si hay queja de molestias, el jugador debe ser retirado de forma segura e inmediata del juego, el partido o la actividad. Si no hay disponible un profesional de salud autorizado, llame una ambulancia para realizar una valoración médica urgente:

- Dolor o sensibilidad en el cuello
- Visión doble
- Debilitamiento, hormigueo o ardor en brazos o piernas
- Dolor de cabeza severo o que empeora
- Sacudidas o convulsiones
- Pérdida del conocimiento
- Cada vez menos alerta
- Vómito
- Cada vez más inquieto, agitado o agresivo

#### Recuerde:

- En todos los casos, se deben seguir los principios básicos de primeros auxilios (riesgo, reacción, vías respiratorias, respiración, circulación).
- La evaluación de lesiones en la médula espinal es esencial.
- No intente mover al jugador (más que para ayudarlo a respirar), a menos que esté entrenado para hacerlo.
- No retire el casco ni ningún otro equipo, a menos que esté entrenado para hacerlo de manera segura.

Si no hay signos de alerta, se puede proseguir a identificar una posible conmoción cerebral en los pasos siguientes:

#### PASO 2: SIGNOS VISIBLES

Indicios visuales que sugieren concusión posible incluyen:

- Tenderse en el campo de juego sin moverse
- Levantarse lentamente después de un golpe directo o indirecto en la cabeza
- Desorientación o confusión, o incapacidad para responder preguntas adecuadamente
- Mirada en blanco o perdida
- Dificultades para mantener el equilibrio o caminar, descoordinación de habilidades motrices, tropiezos, movimientos lentos y torpes
- Herida facial después de sufrir trauma en la cabeza

#### PASO 3: SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza
- "Presión en la cabeza"
- Problemas de equilibrio
- Náusea o vómito
- Somnolencia
- Mareo
- Visión borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Fatiga o energía baja
- "No se siente bien"
- Más sensible
- Más irritable
- Tristeza
- Nervioso o ansioso
- Dolor de cuello
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para recordar
- Sentirse más lento
- Sentir la mente nublada

#### PASO 4: EVALUACIÓN DE MEMORIA

*(en atletas mayores de 12 años)*

#### No responder correctamente alguna de estas preguntas (modificadas apropiadamente para lacrosse) puede indicar conmoción cerebral:

- "En qué sitio estamos jugando hoy?"
- "¿Qué mitad del juego es ésta?"
- "¿Quién marcó el último gol?"
- "¿Contra qué equipo jugaste la semana pasada o en el último partido?"
- "¿Ganó tu equipo el último partido?"
- **Los atletas con sospecha de concusión cerebral deben:**
- No permanecer solos al principio (por lo menos durante las primeras 1-2 horas)
- No tomar alcohol
- No usar drogas recreativas o recetadas
- No ser enviados solos a casa. Deben permanecer con un adulto responsable.
- No conducir un automóvil hasta que le sea autorizado por un profesional de salud.