

## Información sobre conmociones cerebrales y lesiones en la cabeza (Concussion and Head Injury Information)

[Wis. Stat. § 118.293 Conmociones cerebrales y lesiones en la cabeza](#)

**¿Qué es una conmoción cerebral?** Una conmoción cerebral es un tipo de lesión en la cabeza (cerebro) que cambia la forma en que el cerebro funciona normalmente. Una conmoción cerebral es causada por un choque, un golpe o una sacudida en zona de la cabeza. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro. Incluso lo que parece ser un leve golpe en la cabeza podría llegar a ser grave. Las conmociones cerebrales pueden tener consecuencias más grave en un cerebro joven y en desarrollo, por lo que deben ser tratadas correctamente. Las consecuencias de una lesión cerebral grave (incluida la conmoción cerebral) incluyen problemas con el pensamiento, la memoria, el aprendizaje, la coordinación, el equilibrio, el habla, la audición, la visión y cambios emocionales.

**¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?** Una conmoción cerebral no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de una lesión o pueden no aparecer o notarse hasta horas o días después de la lesión. Es importante estar atento a los cambios en la forma en que usted, como deportista, o su hijo pequeño o adolescente, actúa o se siente, si los síntomas empeoran o si simplemente “no se siente bien”. La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida de conocimiento. Si el niño o adolescente informa uno o más de los síntomas de conmoción cerebral que se indican abajo, o si usted mismo nota los signos o síntomas, busque atención médica de inmediato. Los niños y adolescentes se encuentran dentro de la población de mayor riesgo de sufrir una conmoción cerebral.

**Estos son algunos SIGNOS de conmoción cerebral (lo que otros pueden ver en un atleta lesionado):**

- Parece mareado o aturdido
- Está confundido sobre la puntuación, el juego, el oponente
- Se comporta de manera torpe
- Responde más lento de lo habitual
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Repite preguntas
- Olvida el horario de clases o los deberes

**Los niños y adolescentes con sospecha de conmoción cerebral NUNCA deben volver a practicar deportes o actividades recreativas el mismo día en que ocurrió la lesión.**

Deberían postergar el regreso a sus actividades hasta que un proveedor de cuidado de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales concluya que ESTÁ BIEN volver a jugar. Esto significa que no puede realizar las siguientes actividades hasta recibir la autorización médica:

- Clase de Physical Education (Educación física) (PE)
- Prácticas o juegos deportivos.
- Actividad física durante el receso

**Estos son algunos de los SÍNTOMAS más comunes de una conmoción cerebral (lo que siente un atleta lesionado):**

- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Mareos o inestabilidad
- Sensibilidad a la luz o al ruido o visión borrosa
- Dificultad para pensar con claridad, concentrarse o recordar
- Irritabilidad, tristeza o sentirse más emocional de lo normal
- Dormir *más* o *menos* de lo habitual

**Si usted o su niño o adolescente presenta signos o síntomas de una conmoción cerebral**

Busque atención médica de inmediato. Un proveedor de cuidado de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales puede determinar qué tan grave es la conmoción cerebral y cuándo es seguro regresar a las actividades normales, incluidas la actividad física y la escuela (actividades que requieran procesos de concentración y aprendizaje).

Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para sanar. Es posible que sea necesario limitar las actividades durante el tiempo de recuperación. Esto incluye el ejercicio y las actividades que implican mucha concentración.

Información adaptada de la publicación de [Heads Up, Cerebro Seguro. Futuro Seguro de los Centers for Disease Control and Prevention \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades\) \(CDC\)](#).

Para obtener más información, consulte la [página web Atención: Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil de los CDC dirigida a atletas, padres y entrenadores](#).

## Información sobre el paro cardíaco repentino (Sudden Cardiac Arrest Information)

[Wis. Stat. § 118.2935 Paro cardíaco repentino: actividades deportivas juveniles](#)

El sudden cardiac arrest (paro cardíaco repentino) (SCA), aunque es poco frecuente, es la principal causa de muerte en atletas jóvenes durante el entrenamiento o participación en competencias deportivas. Incluso los atletas que parecen sanos y que tienen resultados normales en el examen previo a la participación deportiva podrían presentar anomalías cardíacas subyacentes que pueden poner en peligro la vida. Un historial familiar de SCA antes de los 50 años o una miocardiopatía (problema del músculo cardíaco) pone a un atleta en mayor riesgo. **Los atletas deben informar los antecedentes cardíacos familiares al proveedor de cuidado de la salud que les realiza el examen físico.**

**¿Qué es el paro cardíaco repentino?** El paro cardíaco es una condición en la que el corazón deja de latir de manera repentina e inesperada. Si esto sucede, la sangre deja de fluir hacia el cerebro, los pulmones y otros órganos vitales.

**Por lo general, el paro cardíaco causa la muerte si no se trata con cardiopulmonary resuscitation (reanimación cardiopulmonar) (CPR) y un automated external defibrillator (desfibrilador externo automático) (AED) en cuestión de minutos.**

Un paro cardíaco no es lo mismo que un infarto de miocardio. Un infarto de miocardio ocurre si se bloquea el flujo de sangre a una parte del músculo cardíaco. Durante un infarto de miocardio, el corazón por lo general no deja de latir de manera repentina. En un paro cardíaco, el corazón deja de latir.

**¿Qué señales de advertencia durante el ejercicio deben tener en cuenta los atletas/entrenadores/padres?**

- Desmayos/pérdidas de conocimiento (especialmente durante el ejercicio)
- Mareos
- Fatiga/debilitamiento inusual
- Dolor/presión en el pecho al realizar esfuerzo
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos
- Palpitaciones (el corazón late inusualmente rápido u omite latidos)

***Detenga la actividad/el ejercicio de manera inmediata si presenta alguna de las señales de advertencia de un paro cardíaco repentino.***

**Hable y haga saber** a su entrenador y padre/tutor si nota problemas mientras hace ejercicio.

Si un atleta presenta signos de advertencia de un SCA mientras hace ejercicio, debe **buscar atención médica y la evaluación de un proveedor del cuidado de la salud antes de regresar a un juego o práctica.**

El riesgo asociado para el atleta de continuar participando en una actividad juvenil después de experimentar señales de advertencia es la posibilidad de experimentar un SCA, el que por lo general causa la muerte si no se trata con CPR y un AED en cuestión de minutos.

**¿Cuáles son las formas de detectar un Sudden Cardiac Arrest (paro cardíaco repentino) (SCA)?**

[Evaluación física previa a la participación de la WIAA](#) – el formulario de historial médico incluye preguntas importantes relacionadas con el corazón y se requiere cada dos años. Se pueden realizar exámenes de detección adicionales mediante un electrocardiograma y/o un ecocardiograma si se identifican preocupaciones en el historial o el examen físico, sin embargo esto no es obligatorio (por parte de la WIAA). Los padres/tutores/atletas deben analizar la necesidad de realizar pruebas cardíacas específicas con el proveedor médico que realiza la revisión de los antecedentes familiares y la evaluación física o después de experimentar signos de advertencia de un paro cardíaco repentino durante el ejercicio. El costo de la evaluación física previa a la participación y cualquier examen de seguimiento o prueba recomendada, incluido un electrocardiograma, es responsabilidad del atleta y sus padres/tutores. **No todos los casos o causas de SCA en atletas jóvenes son detectados en el historial clínico, la evaluación o las pruebas.**

**¿Qué es un electrocardiograma y cuales son sus riesgos y beneficios?** Un electrocardiogram (electrocardiograma) (ECG) es una de las pruebas más simples y rápidas utilizada para evaluar el corazón. Se colocan electrodos (pequeños parches de plástico que se adhieren a la piel) en puntos específicos del pecho, los brazos y las piernas. Los electrodos están conectados a una máquina de ECG por medio de cables. Luego se mide, interpreta e imprime la actividad eléctrica del corazón. No se aplica electricidad al cuerpo. Los riesgos asociados a un ECG son mínimos y poco frecuentes. Los beneficios incluyen que es un procedimiento fácil de realizar, se puede llevar a cabo en muchos consultorios de atención médica y puede detectar enfermedades cardíacas en niños sin síntomas. **Los ECG son buenos para detectar ciertas enfermedades cardíacas que pueden aumentar el riesgo de sufrir un SCA, pero podría no detectar todas esas afecciones.** Si no se realiza de manera correcta, la información no es válida y puede conducir a la realización de más pruebas (innecesarias) y exámenes adicionales. Los ECG deben ser interpretados por expertos en la lectura de ECG en niños (es decir, cardiólogos pediátricos). Para obtener más información, [visite el sitio web sobre el Electrocardiograma de Johns Hopkins Medicine](#).

**¿Cómo pueden un estudiante atleta y un padre/tutor solicitar la administración de un electrocardiograma y un examen físico completo?** Los atletas que participan en deportes de la WIAA deben realizarse un examen físico y una revisión de los antecedentes familiares cada dos años. Otros deportes juveniles tienen requisitos similares. Aunque el costo de estos exámenes médicos es responsabilidad de la familia del atleta, muchos distritos escolares pueden ayudar a los estudiantes a encontrar formas de acceder a estos exámenes de forma gratuita o a bajo costo. Los atletas deberían comunicarse con el director de atletismo de su escuela si necesitan ayuda para realizarse un examen. Si un atleta tiene factores de riesgo, antecedentes familiares de enfermedad cardíaca o ha tenido signos de advertencia asociados con un paro cardíaco repentino durante el ejercicio, debe informarlo al proveedor médico que lleva a cabo el examen físico y la evaluación del historial y analizar la posible necesidad de realizar un electrocardiograma.