

Contusiones Cerebrales Relacionadas con los Deportes en Jóvenes

PREGUNTAS Y RESPUESTAS



INSTITUTE OF MEDICINE *AND*
NATIONAL RESEARCH COUNCIL
OF THE NATIONAL ACADEMIES

La *National Academy of Sciences* (Academia Nacional de Ciencias), la *National Academy of Engineering* (Academia Nacional de Ingeniería), el *Institute of Medicine* (Instituto de Medicina) y el *National Research Council* (Consejo Nacional de Investigación) son instituciones privadas, sin fin de lucro que proveen asesoría especializada e imparcial a quienes toman decisiones y al público sobre algunos de los retos más urgentes que afronta la nación y el mundo.

Las contusiones cerebrales relacionadas con los deporte son un problema clínico complicado. No solo conciernen a los proveedores de atención médica, sino también a los jóvenes atletas y sus padres, a entrenadores, a funcionarios escolares y a maestros. Cada persona es diferente y toda persona que sufre una contusión cerebral debe ser evaluada por un proveedor de atención médica.

Basado en el reporte *Sports-Related Concussions in Youth: Improving the Science, Changing the Culture* (2013) del Institute of Medicine/ National Research Council (Instituto de Medicina/Consejo Nacional de Investigación), este folleto explora preguntas pertenecientes a la prevención, el reconocimiento, el manejo y las consecuencias de salud a corto y largo plazo de las contusiones cerebrales.

¿QUÉ ES UNA CONTUSIÓN CEREBRAL?



Una contusión cerebral es un tipo de lesión traumática al cerebro que es causada más comúnmente por un golpe a la cabeza, el cuello o la cara. Una contusión cerebral se asocia con cambios fisiológicos en el cerebro y se identifica con las señales y los síntomas físicos, cognitivos, conductuales y emocionales.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE UNA CONTUSIÓN CEREBRAL?

Un joven atleta puede presentar una variedad de señales y síntomas.

SEÑALES OBSERVADAS

	Parece aturdido o sorprendido		Contesta preguntas lentamente
	Esta confundido sobre asignación o posición		Pierde la conciencia (aunque sea brevemente)*
	Se le olvida una instrucción o una jugada		Muestra cambios en el estado de ánimo, comportamiento o en su personalidad
	No se muestra seguro de la puntuación o del oponente		No puede recordar lo que ocurrió antes del golpe o de caer
	Se mueve con torpeza o tiene problemas de equilibrio		No puede recordar lo que ocurrió después del golpe o de caer

SÍNTOMAS REPORTADOS

	Dolor de cabeza o presión en la cabeza		Sentirse lento, confuso, aturdido o atontado
	Náuseas o vomito		Problemas de concentración o de memoria
	Problemas de equilibrio o mareos		Confusión
	Visión doble o borrosa		Sentirse más emocional, nervioso o ansioso
	Sensibilidad a la luz o al ruido		No se siente bien o se siente deprimido

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention* (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) 2012. *Heads Up Concussion in Youth Sports: A Fact Sheet for Coaches*. http://www.cdc.gov/concussion/pdf/coaches_Engl.pdf

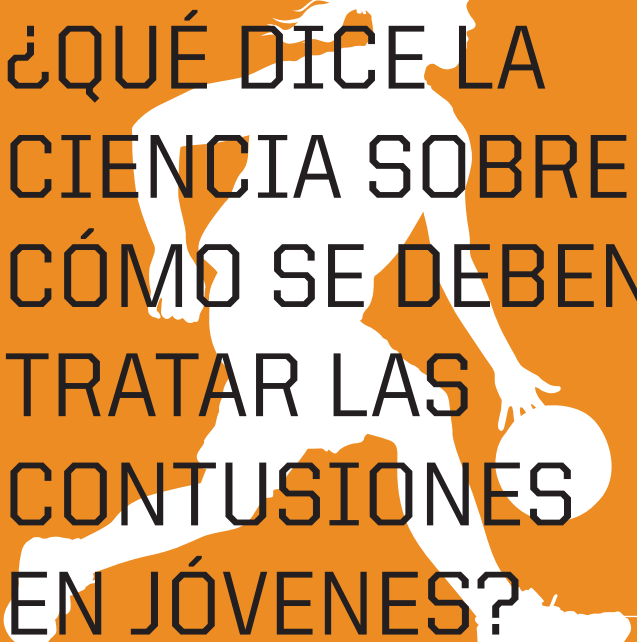
* A pesar de que una contusión cerebral pueda implicar la pérdida de conciencia, la gran mayoría no lo hacen.

¿CUÁNDO APARECEN LOS SÍNTOMAS DE UNA CONTUSIÓN CEREBRAL?

Los síntomas de una contusión cerebral pueden no ser inmediatamente evidentes sino que pueden desarrollarse con el tiempo, en particular durante las primeras horas de la lesión.

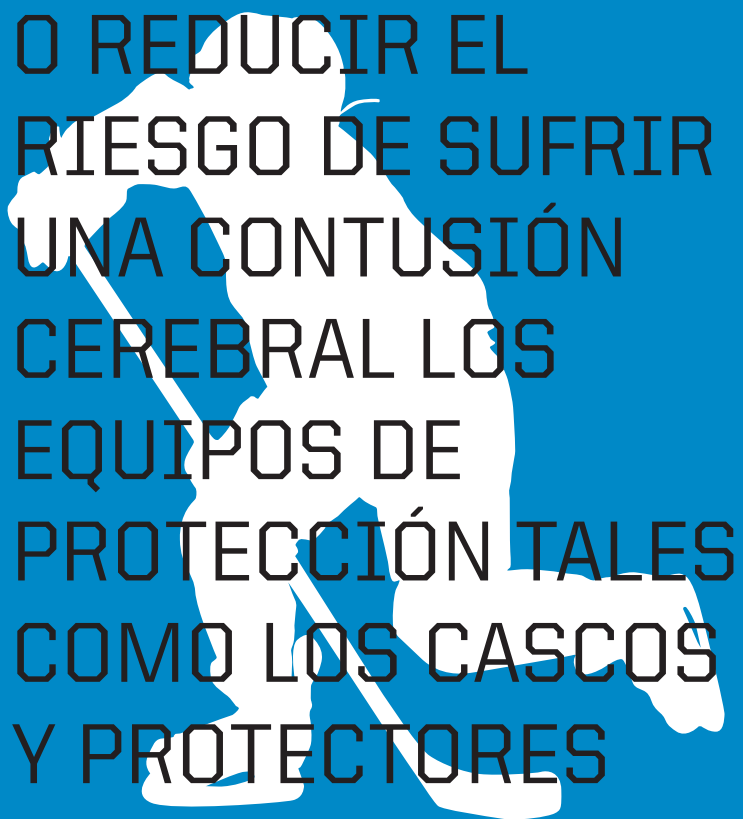
¿CUÁNTO DURA UNA CONTUSIÓN CEREBRAL?

El tiempo que se tarda en recuperarse de una contusión cerebral varía entre personas. En el 80 a 90 por ciento de los pacientes de edad de *high school* y universitarios, los síntomas de las contusiones cerebrales se resuelven en dos semanas. Sin embargo en el 10 a 20 por ciento de las personas los síntomas pueden persistir varias semanas, meses, o hasta años. Se puede decir que estas personas están sufriendo el síndrome pos contusión.



¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE CÓMO SE DEBEN TRATAR LAS CONTUSIONES EN JÓVENES?

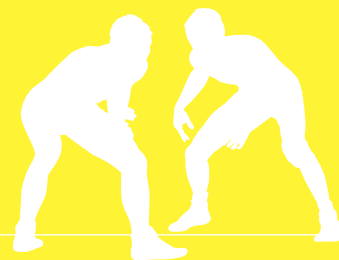
Así como reporta el Instituto de Medicina/Consejo Nacional de Investigación por sus siglas en inglés IOM/NRC, las guías actuales recomiendan que si hay sospecha de que un atleta ha sufrido una contusión cerebral, el atleta debe ser removido inmediatamente del juego por el resto del día y debe ser evaluado por un proveedor de atención médica especializado en el diagnóstico y tratamiento de contusiones cerebrales. Su recuperación debe ser supervisada por un médico que pueda aconsejar sobre cuando podrá regresar a la actividad física y cognitiva tal como leer estudiar o tomar un examen.



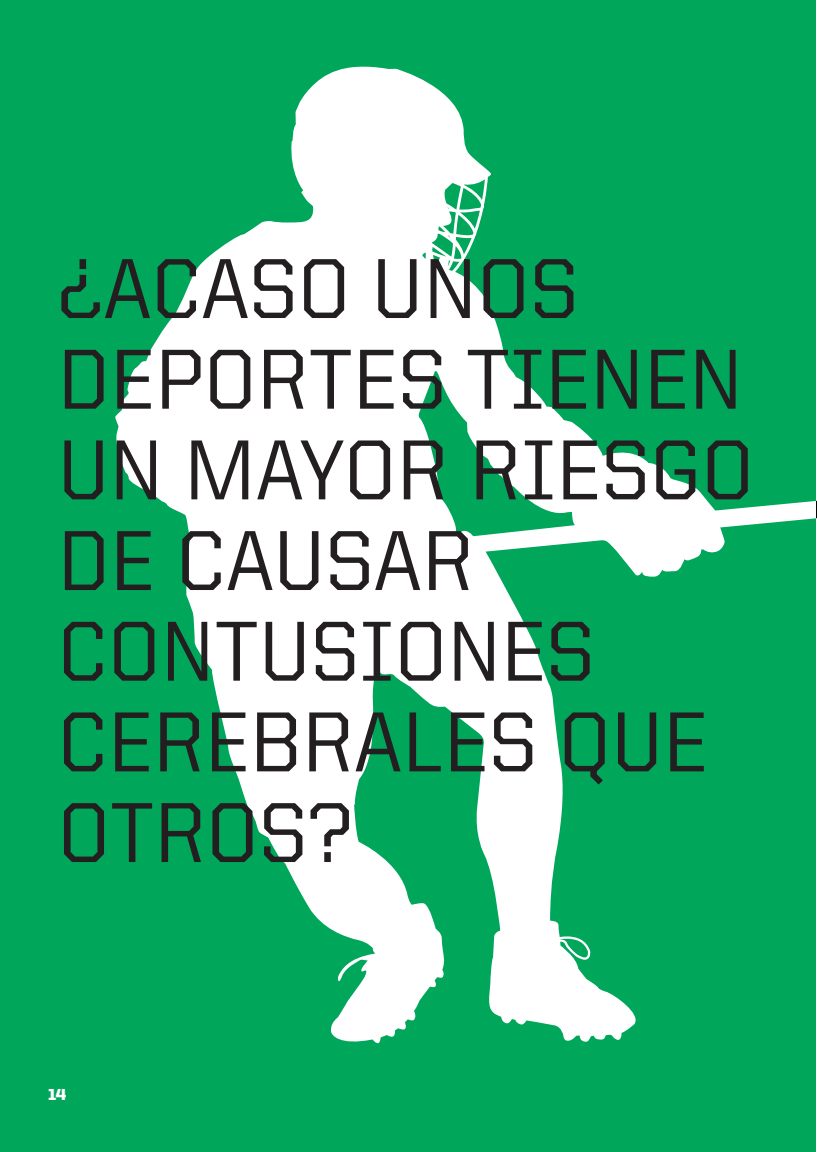
¿PUEDEN PREVENIR O REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR UNA CONTUSIÓN CEREBRAL LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN TALES COMO LOS CASCOS Y PROTECTORES BUCALES?

Se reconoce que los cascos, las máscaras faciales y los protectores bucales reducen el riesgo de lesiones como fracturas al cráneo, y heridas a los ojos, la cara y los dientes y su uso es importante por esa razón. Sin embargo, actualmente hay poca evidencia de que los cascos reducen el riesgo de las contusiones cerebrales relacionadas con los deportes entre jóvenes atletas y ninguna evidencia de que los protectores bucales u otros dispositivos reducen el riesgo de contusiones cerebrales.


¿SI UN JOVEN
YA HA SUFRIDO
UNA CONTUSIÓN
CEREBRAL, ESTÁ
A UN RIESGO
MÁS ALTO DE
SUFRIR OTRA?



Los estudios sugieren que los jóvenes que han sufrido una contusión cerebral tienen una probabilidad más alta de sufrir otra. No está claro si esto está relacionado a la contusión cerebral previa, la fisonomía única de un atleta, la posición o estilo de un jugador, u otros factores.



¿ACASO UNOS
DEPORTES TIENEN
UN MAYOR RIESGO
DE CAUSAR
CONTUSIONES
CEREBRALES QUE
OTROS?



Las contusiones cerebrales pueden ocurrir en cualquier deporte pero algunos deportes conllevan un riesgo más alto de contusiones cerebrales que otros, en particular, aquellos en que los golpes frecuentes a la cabeza o al cuerpo son parte de la estrategia competitiva.

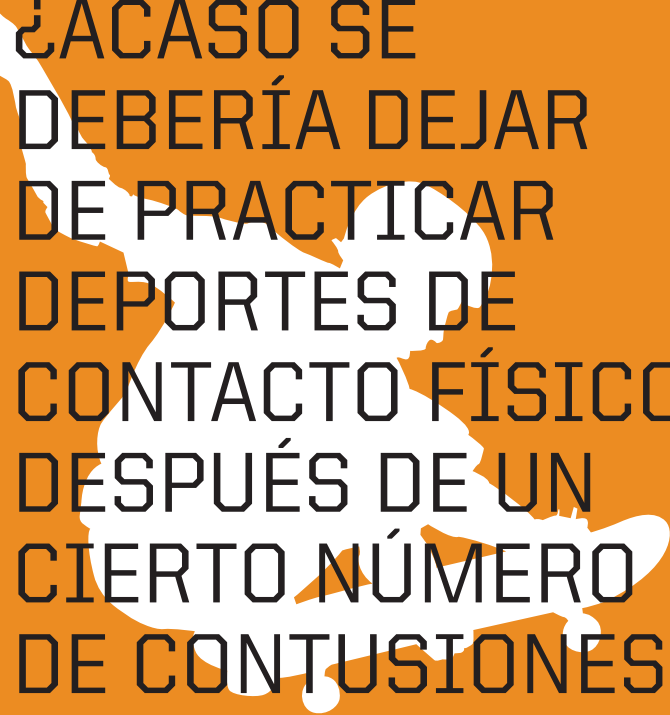
¿LOS IMPACTOS
A LA CABEZA QUE
NO TIENEN COMO
RESULTADO LOS
SÍNTOMAS DE
UNA CONTUSIÓN
CEREBRAL, TALES
COMO CABECEAR UN
BALÓN DE FÚTBOL,
PUEDEN CAUSAR
CAMBIOS EN EL
CEREBRO?

Existe cierta evidencia de que hasta los golpes a la cabeza que no tienen como resultado una contusión cerebral pueden provocar como mínimo, cambios temerarios en el cerebro, aunque estos no resulten en síntomas externos. Las investigaciones aún no han demostrado con exactitud que este tipo de golpes conlleva efectos a largo plazo.

¿ACASO SON
MÁS PROPENSAS
LAS NIÑAS Y
LAS MUJERES
JÓVENES A SUFRIR
UNA CONTUSIÓN
CEREBRAL
MIENTRAS
PRACTICAN UN
DEPORTE?



Datos de los deportes que se practican por hombres y mujeres, tales como el fútbol y el basquetbol, sugieren que las atletas a los niveles universitarios y de *high school* tienen índices más altos de contusiones cerebrales reportadas. Esto puede ser debido a las diferencias físicas, los diferentes índices de reportaje de los síntomas de contusiones cerebrales y otros factores.



¿ACASO SE
DEBERÍA DEJAR
DE PRACTICAR
DEPORTES DE
CONTACTO FÍSICO
DESPUÉS DE UN
CIERTO NÚMERO
DE CONTUSIONES
CEREBRALES?

No hay evidencia de que hay un número específico de contusiones cerebrales que una vez sufridas por un joven atleta quiera decir que debería de dejar de participar en los deportes. Tales decisiones deben ser tomadas de manera individual con el consejo de un proveedor de atención médica bien informado en el tratamiento de contusiones cerebrales.



Cada persona es diferente y aquellas personas quienes podrían haber sufrido una contusión cerebral deben consultar con un proveedor de cuidado médico en cuanto a su lesión y la cantidad de tiempo que tomará la recuperación. Un joven atleta debe regresar a entrenar y jugar u otras actividades tras sufrir una contusión cerebral únicamente después de consultar con un proveedor de cuidado médico. La intención de compartir la información contenida en este folleto es de que sirva solo como material de referencia y no debe ser sustituido por el tratamiento o consejo médico de un proveedor de cuidado médico.

Para recibir recursos adicionales y para descargar el informe completo, incluyendo todos los hallazgos del comité, las conclusiones y las recomendaciones, visite www.iom.edu/concussions.

Apoyo para este proyecto fue brindado por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades por sus siglas en Inglés CDC, La Fundación CDC con el apoyo de la Liga Nacional de Fútbol Americano, el Departamento de Defensa, el Departamento de Educación, la Administración de Recursos y Servicios de Salud, la Fundación de Educación e Investigación de la Asociación Nacional de Entrenadores de Atletismo y el Instituto Nacional de Salud.