CONCUSSION

A Must Read for Young Athletes

Let's Take Brain Injuries Out of Play

CONCUSSION FACTS

- A concussion is a brain injury that affects how your brain works.
- A concussion is caused by a blow to the head or body:
  - from contact with another player, hitting a hard surface such as the ground, ice, or court, or
  - being hit by a piece of equipment such as a lacrosse stick, hockey puck, or field hockey ball.
- A concussion can happen even if you haven't been knocked unconscious.
- If you think you have a concussion, you should not return to play on the day of the injury and until a health care professional says you are OK to return to play.

CONCUSSION SYMPTOMS

- Concussion symptoms differ with each person and with each injury, and may not be noticeable for hours or days. Common symptoms include:
  - Headache
  - Confusion
  - Difficulty remembering or paying attention
  - Balance problems or dizziness
  - Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
  - Feeling irritable, more emotional, or "down"
  - Nausea or vomiting
  - Bothered by light or noise
  - Double or blurry vision
  - Slowed reaction time
  - Sleep problems
  - Loss of consciousness

During recovery, exercising or activities that involve a lot of concentration (such as studying, working on the computer, or playing video games) may cause concussion symptoms to reappear or get worse.

WHY SHOULD I REPORT MY SYMPTOMS?

- Unlike with some other injuries, playing or practicing with concussion symptoms is dangerous and can lead to a longer recovery and a delay in your return to play.
- While your brain is still healing, you are much more likely to have another concussion. Repeat concussions can increase the time it takes for you to recover and the likelihood of long term problems.
- In rare cases, repeat concussions in young athletes can result in brain swelling or permanent damage to your brain. They can even be fatal.

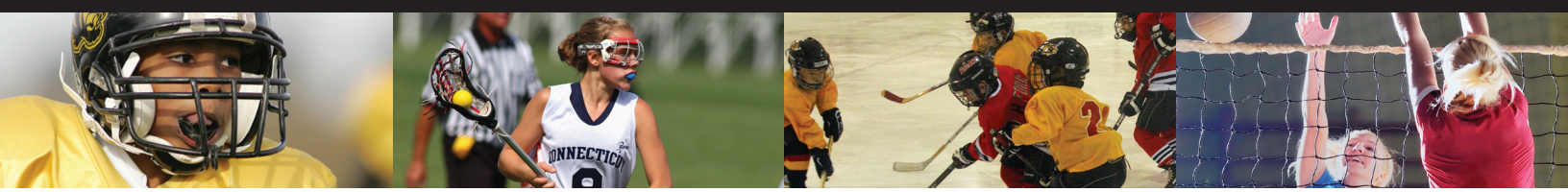
What Should I Do if I Think I Have a Concussion?

DON'T HIDE IT, REPORT IT. Ignoring your symptoms and trying to "tough it out" often makes symptoms worse. Tell your coach, parent, and athletic trainer if you think you or one of your teammates may have a concussion. Don't let anyone pressure you into continuing to practice or play with a concussion.

GET CHECKED OUT. Only a health care professional can tell if you have a concussion and when it's OK to return to play. Sports have injury timeouts and player substitutions so that you can get checked out and the team can perform at its best. The sooner you get checked out, the sooner you may be able to safely return to play.

TAKE CARE OF YOUR BRAIN. A concussion can affect your ability to do schoolwork and other activities. Most athletes with a concussion get better and return to sports, but it is important to rest and give your brain time to heal. A repeat concussion that occurs while your brain is still healing can cause long-term problems that may change your life forever.

All concussions are serious. *Don't hide it, report it. Take time to recover.* **It's better to miss one game than the whole season.**



*For more information about concussion and other types of traumatic brain injuries, go to

www.cdc.gov/Concussion

A part of CDC's Heads Up series

CONMOCIONES CEREBRALES

Una guía que todo joven atleta debe leer

Saquemos del juego a las lesiones cerebrales

DATOS SOBRE LAS CONMOCIONES CEREBRALES

- Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que afecta las funciones del mismo.
- Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe en la cabeza o el cuerpo:
  - ya sea por el contacto con otro jugador, el impacto contra una superficie dura como el suelo, el hielo o una cancha
  - o por un golpe con una pieza de equipo deportivo como un palo de *lacrosse*, un disco de *hockey* o una pelota de *hockey* sobre césped.
- Una conmoción cerebral puede ocurrir aun cuando no te hayas desmayado por el golpe.
- Si crees que tienes una conmoción cerebral, no vuelvas a jugar el mismo día en que sufriste la lesión y espera hasta que un profesional de la salud te diga que YA PUEDES volver a practicar deporte.

SÍNTOMAS DE LAS CONMOCIONES CEREBRALES

- Las conmociones cerebrales son distintas en cada persona y con cada lesión, y puede ser que no se noten sino hasta horas o días después. Los síntomas comunes incluyen:
  - Dolor de cabeza
  - Confusión
  - Dificultad para recordar o prestar atención
  - Problemas de equilibrio o mareo
  - Sentirse débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui
  - Sentirse irritable, más sensible o bajo de ánimos
  - Náuseas o vómitos
  - Molestia causada por la luz o el ruido
  - Visión borrosa o doble
  - Reflejos lentos
  - Problemas para dormir
  - Pérdida del conocimiento.

Durante la recuperación, el ejercicio o las actividades que requieran de mucha concentración (como estudiar, trabajar en la computadora o los juegos de video) pueden causar que los síntomas de la conmoción cerebral reaparezcan o empeoren.

¿POR QUÉ DEBO AVISAR QUE TENGO SÍNTOMAS?

- A diferencia de lo que ocurre con otras lesiones, jugar o practicar deportes cuando se tienen síntomas de conmoción cerebral es peligroso y puede llevar a una recuperación más lenta y a tener que esperar más tiempo para poder volver a jugar.
- Cuando tu cerebro se está curando, tienes una mayor probabilidad de sufrir una segunda conmoción. Las conmociones repetidas pueden aumentar el tiempo que toma la recuperación y la probabilidad de que surjan problemas a largo plazo.
- En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas en los atletas pueden ocasionar inflamación del cerebro o daño cerebral permanente. Incluso pueden ser mortales.

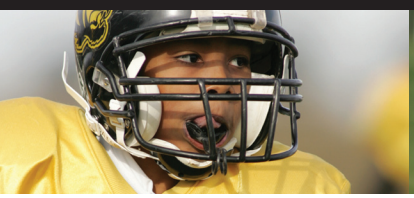
¿Qué debo hacer si creo que he sufrido una conmoción cerebral?

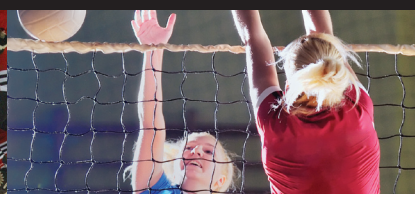
NO LAS OCULTES, NOTIFÍCALAS. Ignorar los síntomas y tratar de "hacerse el fuerte" por lo general los empeora. Notifícale a tu entrenador, tus padres o a tu instructor de educación física si crees que tú o uno de tus compañeros tiene una conmoción cerebral. No dejes que nadie te presione para continuar la práctica o el juego si tienes una conmoción.

HAZTE UN EXAMEN MÉDICO. Solo un profesional médico puede determinar si sufriste una conmoción cerebral y cuándo PUEDES volver a jugar. En los deportes, se hacen pausas debido a lesiones o para sustituir jugadores para poder examinar a los lesionados y que el equipo tenga su mejor desempeño. Mientras más pronto te evalúen, más pronto podrás volver a jugar sin riesgos.

CUIDA TU CEREBRO. Una conmoción cerebral puede afectar tu capacidad para realizar actividades escolares y de otro tipo. La mayoría de los atletas que sufren una conmoción cerebral se mejoran y vuelven a jugar, pero es importante descansar y esperar un tiempo para que el cerebro se recupere. Una segunda conmoción cerebral que ocurre cuando el cerebro está curándose puede causar problemas a largo plazo y cambiarte la vida para siempre.

Todas las conmociones cerebrales son graves. No las ocultes, notifícalas. Tómate tiempo para recuperarte. **Es preferible perderte un juego que toda la temporada.**





*Para obtener más información sobre conmociones cerebrales y otro tipo de lesiones traumáticas cerebrales, visita **www.cdc.gov/Concussion**

Parte de la serie de los CDC Atención: Conmociones cerebrales