



## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Estos signos y síntomas podrían indicar la presencia de una conmoción cerebral.

SIGNOS QUE NOTAN LOS ENTRENADORES	SÍNTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA
El atleta luce aturdido o inconsciente	Dolor o "presión" en la cabeza
Se confunde con la actividad asignada	Náuseas o vómitos
Olvida las jugadas	Problemas de equilibrio o mareo
No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios	Visión borrosa o difusa
Se mueve con torpeza	Sensibilidad a la luz
Responde a las preguntas con lentitud	Sensibilidad al ruido
Pierde el conocimiento (así sea momentáneamente)	Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
Muestra cambios de conducta o de personalidad	Problemas de concentración o memoria
No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída	Confusión
No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída	No se "siente bien"

## PLAN DE ACCIÓN

Si usted sospecha que un jugador ha sufrido una conmoción cerebral, debe hacer lo siguiente:

1. Saque al jugador del juego.
2. Haga que el jugador sea examinado por un profesional de la salud. No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión.
3. Informe a los padres o tutores del jugador que éste ha tenido o es posible que haya tenido una conmoción cerebral y deles la hoja informativa sobre la conmoción cerebral.
4. Permita que el jugador regrese al juego **sólo** tras la autorización de un profesional de la salud.

## NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

ABAJO MENCIONE LOS NOMBRES DE HOSPITALES LOCALES:

Nombre del hospital: \_\_\_\_\_

Teléfono del hospital: \_\_\_\_\_

Nombre del hospital: \_\_\_\_\_

Teléfono del hospital: \_\_\_\_\_

**Para ser atendido de inmediato, LLAME al 911**

**Si cree que uno de sus atletas ha sufrido una conmoción cerebral... sáquelo del juego y hágalo examinar por un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.**

Para obtener más información o solicitar más materiales **de forma gratuita**, visite:  
[www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)