

PROTOCOLO CONMOCIÓN CEREBRAL



➤ ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Se denomina Conmoción cerebral a la pérdida de conocimiento por un corto período de tiempo, como resultado de una lesión en la cabeza provocada por un traumatismo que interrumpe la función normal del cerebro.

Puede haber o no pérdida de consciencia, pero generalmente se observa al jugador/a confundido, desubicado y/o con problemas de memoria.

El traumatismo que produce la Conmoción cerebral puede ser por un golpe directo o indirecto en la cabeza, cuello y/o tronco no debiendo descartar otros medios de producción.

Habrà que estar vigilantes tras el traumatismo productor, ya que los síntomas pueden aparecer durante las siguientes 24 - 48 horas y durar varios días o semanas.

Tras cualquier traumatismo en el que tengamos la mas mínima duda de que nuestro jugador/a ha sufrido Conmoción cerebral, DEJARÁ DE JUGAR/ENTRENAR y pasará a ser puesto bajo control médico/sanitario.

➤ CÓMO IDENTIFICAR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Posibles síntomas presentes tras una lesión/conmoción cerebral:

- Aturdido / mirada perdida
- No se levanta del suelo / lo hace con lentitud, torpeza
- Problemas de equilibrio o descoordinado
- Pérdida de conocimiento o pérdida de sensibilidad en cualquier parte del cuerpo
- Confusión / pérdida de memoria acerca del accidente
- Convulsiones / Náuseas / Vómitos
- Cambios bruscos de comportamiento / más emotivo o irritable de lo normal
- Dolor de cabeza, molestias cervicales o faciales / “presión en la cabeza”
- Mareo / Fatiga / Somnolencia / Cansancio
- Problemas visuales y/o en el habla /
- Sensibilidad a la luz o al ruido

➤ ACTUACIÓN - PROTOCOLO ACTIVO DE DETECCIÓN

La falta de contestación correcta a **cualquiera** de las siguientes preguntas puede confirmar una conmoción cerebral:

- ❖ ¿Cuál es tu nombre?
- ❖ ¿Dónde estamos hoy?
- ❖ ¿Qué te ha ocurrido?
- ❖ ¿Qué día de la semana es?
- ❖ ¿En qué tiempo del partido estamos ahora?
- ❖ ¿Cómo has venido al campo?
- ❖ ¿Contra quién jugamos el último partido?
- ❖ ¿Ganamos el último partido?

Retirar al jugador/a del campo y hacer las preguntas sentado sin presión social.

MUY IMPORTANTE

Cualquier jugador/a con sospecha de conmoción cerebral debe ser **INMEDIATAMENTE RETIRADO DEL TERRENO DE JUEGO**, con los procedimientos adecuados de manejo/evacuación en Emergencias.

Una vez retirado de forma segura, el jugador/a **no debe retornar a la actividad deportiva** hasta que haya sido examinado por un facultativo sanitario.

Si se sospecha de una lesión en el cuello, columna vertebral o estructuras vitales **el jugador/a sólo debe ser retirado por profesionales sanitarios formados en evacuación de Emergencia**

Los compañeros/as, entrenadores/as, delegados/as, dirigentes, madres y/o padres que sospechen que un jugador/a pueda tener una conmoción cerebral siempre deben velar por la integridad del jugador/a y exigirán

a los responsables de las instalaciones, responsables del club, organizadores, etc, que el jugador/a sea retirado del campo de juego de un modo seguro y según los protocolos sanitarios de evacuación ante conmociones cerebrales y/o lesiones neurológicas.

➤ ACTUACIÓN ANTE UNA SOSPECHA DE CONMOCIÓN CEREBRAL

Los deportistas con sospecha de conmoción cerebral

1. NO deben quedarse solos durante las primeras 24/48 horas
2. NO deben consumir alcohol, conducir vehículos a motor o realizar tareas de manejo de maquinaria hasta consultar con su Médico.
3. Exposición limitada a medicamentos - NO tomar medicamentos sin prescripción de un Facultativo.
4. Descanso - proveer el tiempo adecuado para la recuperación. Esto significa, no precipitarse a las actividades diarias, tales como el trabajo o los estudios.

Si el jugador/a nota ALGUNO de los siguientes síntomas, debe acudir urgentemente a un centro médico:

- Dolor de cuello agudo
- Deterioro del conocimiento, más somnoliento
- Cambio brusco de comportamiento
- Dolor fuerte de cabeza
- Vómitos repetidos
- Convulsiones
- Alteración de la visión
- Debilidad u hormigueo en brazos, piernas

O cualquiera de los descritos en el apartado
CÓMO IDENTIFICAR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Bajo cualquier caso de sospecha de conmoción cerebral se recomienda que el jugador/a sea trasladado a un centro médico para valoración (a la mayor brevedad posible), aún cuando hayan remitido los síntomas.

➤ REPOSO DEL CUERPO & REPOSO DEL CEREBRO

El reposo es el principio básico para el tratamiento de la conmoción cerebral. Esto implica descanso del cuerpo (reposo físico) y descanso del cerebro (reposo cognitivo). Este reposo completo debe durar un mínimo de 24/48 horas o lo indicado por su Médico.

Antes del retorno a la actividad deben haber desaparecido totalmente los síntomas del jugador/a y se deberá obtener una autorización médica antes de retornar a la actividad.

RECOMENDACIONES:

Niños y adolescentes NO deben jugar o participar en entrenamientos con contacto por un mínimo de 2 semanas después de haber desaparecido totalmente los síntomas. Deben haber retomado sus estudios escolares antes de retomar el deporte.

Jugadores +18 años se recomienda un período de reposo total de 24/48 horas como mínimo, si reaparecieran algunos de los síntomas (*tanto en adultos como en niños*), deberán de volver a conseguir autorización médica para retomar la actividad deportiva.

Todos/as los jugadores/as con sospecha o diagnóstico de conmoción cerebral deben retornar gradualmente a la actividad deportiva.

Seguir el Programa Gradual de Retorno al Juego (GRTP)

<http://www.ferugby.es/userfiles/file/Desarrollo/GuiaContusionesPublicoGeneral.pdf>

Todo Monitor/a o Entrenador/a, debe comunicar al padre, madre o tutor del menor, (en presencia de un miembro del Club) la sospecha de una conmoción cerebral y comunicarles el protocolo a seguir.