

Adaptado de material publicado por el Centro para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC)  
[Contusiones provocadas por deportes que practican los jóvenes: ficha informativa para padres](#)

### ¿QUÉ ES UNA CONTUSIÓN?

Una contusión es un tipo de lesión cerebral traumática. Las contusiones se ocasionan al golpearse o sacudirse la cabeza. Un impacto, un timbronazo o lo que pareciera ser un golpe leve o una sacudida de la cabeza, podría ser grave.

Las contusiones no se pueden ver. Los síntomas y señales de que hay una contusión podrían aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden no manifestarse o verse hasta días o semanas después. Si su hijo le dice tener algún síntoma de contusión o usted mismo observa alguno, busque atención médica inmediatamente.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS O SEÑALES DE QUE HAY UNA CONTUSIÓN?

#### *Señales que observan padres o tutores*

Si su hijo se golpeó o sacudió la cabeza durante un juego o un entrenamiento, esté atento a cualquiera de los siguientes síntomas o señales de que hay una contusión:

- Parecer estar aturdido o desorientado
- Está confundido con respecto a una tarea o encargo
- Se le olvida una orden
- No está seguro del juego, el marcador o el oponente
- Movimientos torpes
- Contesta a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (incluso por unos segundos)
- Muestra cambios de humor, comportamiento o personalidad

#### *Síntomas que reportan los deportistas*

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náusea o vómito
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente lento, confundido, cansado o aturdido
- Problemas de concentración y mala memoria
- Confusión
- Simplemente "no se sienten bien" o "se sienten decaídos"

### ¿CÓMO AYUDAR A SU HIJO A PREVENIR UNA CONTUSIÓN U OTRA LESIÓN GRAVE A NIVEL CEREBRAL?

- Asegúrese de que sigue las reglas de seguridad del entrenador y las estipuladas por el deporte que practica.
- Invítelo a que demuestre buen espíritu deportivo en todo momento.
- Cerciórese de que usa el equipo de protección adecuado para la actividad que realiza. El equipo de protección debe ser de su talla y debe estar en buen estado.
- Es imprescindible usar casco para reducir el riesgo de una lesión cerebral grave o una fractura craneal. Sin embargo, los cascos no están diseñados para prevenir contusiones. No existe un caso que sea "a prueba de contusiones". Así que incluso con casco, es importante que los niños y adolescentes eviten golpes en la cabeza.

### ¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU HIJO TIENE UNA CONTUSIÓN?

#### **1. BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO.**

Un profesional de la salud podrá determinar qué tan grave es la contusión y cuándo es prudente que su hijo reasuma sus actividades normales, incluyendo el deporte.

#### **2. MANTENGA A SU HIJO ALEJADO DE LOS JUEGOS.**

Las contusiones se demoran en sanar. No permita que su hijo siga jugando el día de la lesión, ni hasta que un profesional de la salud diga que es apropiado. Los niños que vuelven a jugar muy pronto, sin que haya sanado el cerebro, se arriesgan a una mayor probabilidad de sufrir nuevamente una contusión. Volverse a lesionar puede ser muy peligroso. Se puede ocasionar un daño cerebral permanente que afecte a su hijo de por vida.

#### **3. INFÓRMELE AL ENTRENADOR DE SU HIJO SOBRE CONTUSIONES PREVIAS QUE HAYA SUFRIDO.**

Los entrenadores deben estar enterados si su hijo ha sufrido contusiones anteriormente. El entrenador de su hijo podría no saber de una contusión que su hijo sufrió realizando otro deporte o actividad si usted no se lo informa.

***Es mejor faltar a un juego que perderse toda la temporada.***

Para más información, visite: <http://www.cdc.gov/concussion>