

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Conmociones infantiles

por Staci Jackson, M.A., CCC-SLP

Una conmoción cerebral es un tipo específico de lesión cerebral que ocurre cuando el cerebro es violentamente meceda hacia adelante o retorcida dentro del cráneo. Puede suceder como resultado de un golpe a la cabeza o el cuerpo durante cualquier tipo de actividad deportiva o no relacionada con el deporte. Se estima que entre el 80 y el 90 por ciento de los niños conmocionados volverán a la normalidad en dos a tres semanas. Durante la recuperación, los niños pueden necesitar el apoyo de los padres, maestros y con el trabajo escolar y ayudar a hacer frente a las emociones difíciles.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la causa número uno de lesiones en la cabeza en niños menores de nueve años. Las lesiones en la cabeza afectan entre 1,6 y 3,8 millones de niños en Estados Unidos cada año. La mayoría de estos pueden ser clasificado como conmoción cerebral. Los niños menores de cuatro años y los atletas jóvenes corren el mayor riesgo para la conmoción cerebral.

Si bien las conmociones cerebrales en los niños pueden ser aterradoras, el conocimiento sobre los síntomas y la prevención es importante para los padres, maestros y entrenadores.



Aunque no todas las conmociones cerebrales son prevenibles, estas estrategias básicas de seguridad pueden ayudar.



- Insista en que su hijo use un casco al montar en bicicleta, patinar, esquiar, skateboarding, y trineo.



- Utilice puertas de seguridad a través de las escaleras abiertas.

- Utilice esteras antideslizantes en las bañeras.

- Use guardias en las ventanas.

- Asegúrese de que su hijo use constantemente los deportes de protección adecuados equipo que está correctamente instalado y mantenido.



- Involucre programas de atletismo juvenil en su comunidad *Heads Up*, un recurso gratuito que proporciona materiales educativos sobre conmoción cerebral y prevención de conmoción cerebral.

Los síntomas pueden variar, pero algunos de los más comunes son:



- **Dolor de cabeza**
- **Problemas de equilibrio**
- **Confusión**
- **Náuseas y vómitos**
- **Mareos**
- **Cambios en la visión**
- **Entumecimiento u hormigueo**
- **Dificultad para dormir**
- **Fatiga**
- **Sensibilidad a la luz**
- **Discurso sordo**

Por último, si sospecha que su hijo puede tener una conmoción cerebral, busque atención médica ahora mismo. Ya sea en el patio de recreo o en el campo deportivo, un niño no debe regresar para jugar sin una evaluación médica. Si bien la mayoría de las conmociones cerebrales no son graves y se esperan recuperaciones completas, lo mejor es dejar que un profesional médico determine el estado del niño.

Recursos:

General Information for Parents and Educators on TBI. (n.d.). Retrieved March 15, 2016, from http://www.brainline.org/content/2010/06/general-information-for-parents-educators-on-tbi_pageall.html

16 things about concussion parents need to know. (n.d.). Retrieved March 15, 2016, from <http://www.brainline.org/content/2014/05/16-things-about-concussion-parents-need-to-know.html>

A fact sheet for parents [Fact sheet]. (2010, May). Retrieved March 15, 2016, from http://www.cdc.gov/headsup/pdfs/schools/tbi_factsheets_parents-508-a.pdf

Willetts, M. (n.d.). Children's head injuries: 11 things parents need to know. Retrieved from <http://www.parenting.com/toddler/health/childrens-head-injuries-11-things-every-parent-needs-to-know>

Duff, M. (2009, September 3). Young Athletes and Concussions: Care Tips for Parents, Educators, and Athletes [Transcript] [Blog post]. Retrieved from The ASHA Leader Blog: <http://blog.asha.org/young-athletes-and-concussions-care-tips-for-parents-educators-and-athletes-transcript/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com