



# ¿QUÉ DEBE DE CONTENER UN PLAN PARA el manejo de conmociones cerebrales?

LAS CONCUSIONES SON UNA DE LAS CINCO LESIONES MÁS FRECUENTES EN JUGADORES DE LACROSSE, TANTO EN NIÑOS COMO EN NIÑAS. LOS EQUIPOS, LAS LIGAS Y LOS CLUBES DEBEN TENER UN PLAN DOCUMENTADO, REVISADO Y ACTUALIZADO ANUALMENTE PARA MANEJAR ESTAS LESIONES.



### DATO:

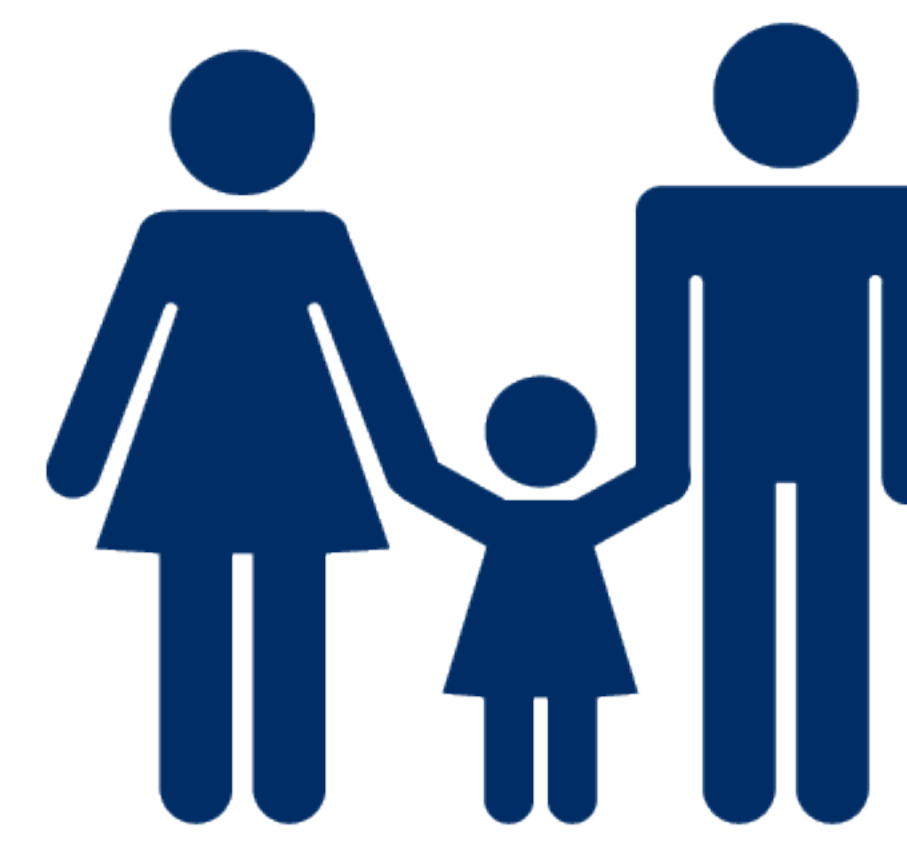
Los niños tienen un 50% más de riesgo de sufrir concusión que las niñas



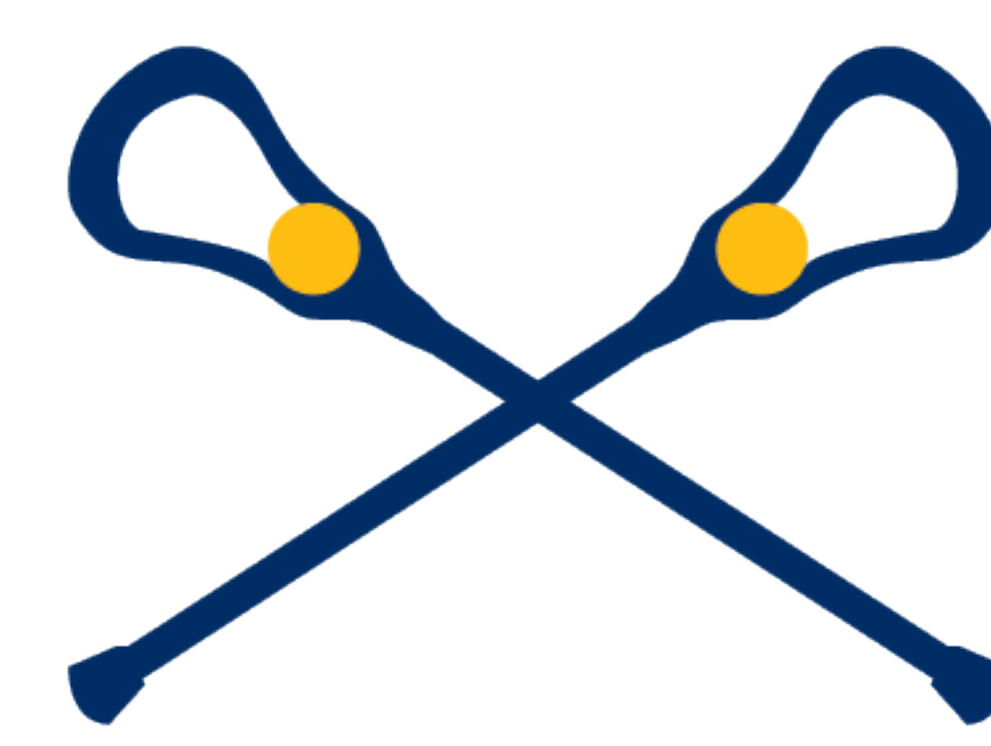
### ¿Qué debe incluir el plan?

EDUCACIÓN SOBRE:  
SEÑALES Y SÍNTOMAS PARA RETIRARSE DEL JUEGO  
REGRESO A LA ESCUELA Y AL DEPORTE

### ¿QUIÉN NECESITA EDUCACIÓN?



PROFESORES



ATLETAS



ENTRENADORES

## 10 Señales De Concusión Que Pueden Ser Observada Por Otros:

PARECE ATURDIDO O PASMADO  
CONFUNDIDO SOBRE QUÉ HACER O DÓNDE ESTÁ  
SE LE OLVIDA UNA INSTRUCCIÓN  
SE MUESTRA INSEGURO DEL PARTIDO, LA PUNTUACIÓN O EL ADVERSARIO  
SE MUEVE TORPEMENTE  
RESPONDE LENTAMENTE A PREGUNTAS

PIERDE EL SENTIDO (INCLUSO BREVEMENTE)  
DEMUESTRA CAMBIOS DE ÁNIMO, COMPORTAMIENTO O PERSONALIDAD  
NO PUEDE RECORDAR EVENTOS OCURRIDOS ANTES DE SER GOLPEADO O CAERSE  
NO PUEDE RECORDAR EVENTOS OCURRIDOS DESPUÉS DE SER GOLPEADO O CAERSE

## 10 Síntomas De Concusión Reportados por Atletas

DOLOR O PRESIÓN EN LA CABEZA  
NAUSEA O VÓMITO  
PROBLEMAS DE EQUILIBRIO O MAREO  
VISIÓN DOBLE O BORROSA  
SENSIBILIDAD A LA LUZ O AL RUIDO

SE SIENTE LENTO, NUBLADO O ATURDIDO  
PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN O MEMORIA  
CONFUSIÓN  
NO SE SIENTE BIEN  
SE SIENTE DECAÍDO

## REGRESO A LA ESCUELA Y AL DEPORTE

SE DEBER VOLVER A HACER ACTIVIDAD DE MANERA GRADUAL DESPUÉS DE RECIBIR PERMISO DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD AUTORIZADO. ES IMPORTANTE RECIBIR APOYO DE LA ESCUELA PARA LAS CLASES, LOS EXÁMENES Y LAS TAREAS. LA PROGRESIÓN PARA EL REGRESO A CLASES Y A HACER DEPORTE CONSTA DE SIETE PASOS:

**1** DESCANSO

REGRESO A CLASES Y/O A ACTIVIDADES DIARIAS QUE NO SEAN ATLÉTICAS. **2**

**3** COMIENZO DE EJERCICIO AERÓBICO

**4** ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DEL DEPORTE / ATRAPAR O LANZAR LA BOLA

PRÁCTICAS DE NO CONTACTO Y ALINEACIÓN **5**

**6** ACTIVIDADES CONTROLADAS DE CONTACTO / SIMULACRO DE JUGADAS

REGRESO TOTAL AL JUEGO Y A COMPETENCIAS DEPORTIVAS **7**