

# Pautas para volver a jugar después de una contusión o lesión leve en la cabeza



SERVICIOS MÉDICOS DE EMERGENCIA PARA NIÑOS DE ILLINOIS

Marzo de 2009

## Educación para padres y proveedores de cuidado infantil

**El tiempo necesario para que su hijo/a pueda regresar a practicar deportes y/o participar en juegos violentos depende de la gravedad de la lesión que sufrió.**

La mayoría de las lesiones en la cabeza se consideran contusiones leves o “simples” que se recuperan por sí solas en algunos días. En estos casos, se espera que su hijo/a pase rápidamente por plan escalonado recomendado para “volver a jugar”.

Durante los primeros días de la recuperación después de una contusión/lesión leve en la cabeza, es importante recordar a todos que su hijo/a necesita descanso físico y mental. Las actividades que requieren concentración y atención pueden empeorar los síntomas y enlentecer el proceso de recuperación. Asegúrese de que su hijo/a duerma lo suficiente durante la noche.

***No permita que su hijo/a vuelva a practicar deportes y/o juegos violentos hasta que el médico diga que es seguro hacerlo.***

Con este plan escalonado, su hijo/a podrá pasar al siguiente nivel si **no presenta ningún** síntoma posterior a la contusión en ese momento. Cada paso toma aproximadamente 24 horas (o más) para completarse.

Si se presenta **algún** síntoma posterior a la contusión, su hijo/a deberá **volver atrás** al paso anterior en el que no presentaba síntomas e intentar volver a recorrer los pasos nuevamente **después de otras 24 horas**.

Antes de volver a jugar, su hijo/a no debe tener ningún síntoma, pero además **no** debe estar tomando ningún medicamento que pueda afectar u ocultar los síntomas de la contusión. Si su hijo sufre contusiones reiteradas sin recuperarse totalmente entre una y otra, puede desarrollar una inflamación del cerebro que puede poner en riesgo su vida (conocida como Síndrome del segundo impacto). **Sufrir contusiones múltiples a lo largo del tiempo también puede causar deficiencias permanentes en los procesos mentales y tiempos de reacción más lentos.**

**RECUERDE:**  
***Su hijo/a NO debe tener NINGÚN síntoma posterior a la contusión antes de volver a practicar deportes de contacto/juegos violentos.***

*NOTA: En caso de contusiones más serias, el período de recuperación será más prolongado y las recomendaciones para volver al juego se basarán en cada persona específica. Los casos más serios deben ser atendidos por médicos con conocimientos específicos sobre este tipo de lesiones.*

Referencia: McCrory P, Johnston K, Meeuwisse W, y otros. Resumen y declaración de aceptación de la Segunda Conferencia Internacional sobre contusiones en el Deporte, Praga 2004. *Clin J Sport Med.* 2005;15:248-55.

### Este es el plan escalonado de recuperación recomendado:

#### Paso #1

No debe hacer ninguna actividad. Reposo completo. Una vez que no presente ningún **síntoma posterior a la contusión**, podrá pasar al paso #2.

#### Paso #2

Ejercicios aeróbicos suaves como caminar o usar la bicicleta fija (NO ejercicios de resistencia). Pasar al paso #3.

#### Paso #3

Ejercicios específicos de deportes (Ej., patinar en hockey, correr en fútbol); lentamente agregar entrenamiento de resistencia durante los pasos #3 o #4.

#### Paso #4

Ejercicios de entrenamiento sin contacto. Pasar al paso #5.

#### Paso #5

Entrenamiento de contacto **SOLAMENTE DESPUÉS DE QUE LO APRUEBE EL MÉDICO** Pasar al paso #6.

#### Paso #6

Puede volver a participar en juegos.

## SÍNTOMAS POSTERIORES A LA CONTUSIÓN

- Dolor de cabeza
- Sensación de “presión en la cabeza”
- No se “siente bien”
- Dolor en el cuello
- Problemas de equilibrio/ mareos
- Náuseas o vómitos
- Problemas de visión
- Zumbido en los oídos
- Sensación de confusión
- Sensación de estar más lento
- Sensación de estar “nublado”
- Falta de energía
- Mal humor, irritación, facilidad para alterarse
- Problemas para concentrarse o recordar