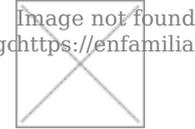
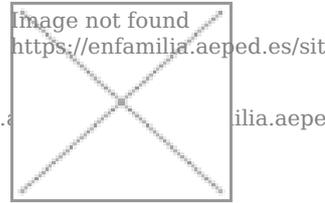


https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



file:///var/www/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

Conmoción cerebral durante la práctica deportiva

¿Qué es una conmoción cerebral?

La conmoción cerebral es una lesión del cerebro producida cuando el niño o el adolescente sufren un **golpe directo en la cabeza o cuando una sacudida brusca hace que la cabeza se mueva rápidamente hacia adelante y hacia atrás (lo que provoca que el cerebro rebote dentro del cráneo)**. Esto produce una alteración en la función del cerebro, que suele afectar a la memoria (capacidad para recordar las cosas), a la orientación (capacidad para saber dónde se está o qué día es) y a la agilidad mental.

¿Cuáles son los síntomas?

Después de que se produzca un golpe en la cabeza es importante que los padres, entrenadores o profesores observen si aparece cualquiera de los siguientes síntomas:

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de las cosas. No puede recordar lo que ha pasado antes o después del golpe. Realiza preguntas repetitivas. Le cuesta encontrar las palabras adecuadas.
- Le cuesta concentrarse.
- Alteraciones del equilibrio o coordinación. Se mueve con torpeza o se tambalea al caminar.
- Responde a las preguntas más despacio de lo habitual.
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo).
- Muestra cambios en su comportamiento o estado de ánimo.
- Tiene dolor de cabeza o sensación de “presión” en la cabeza.
- Le molesta la luz o el ruido.
- Mareo.
- Náuseas o vómitos.
- Visión borrosa o doble.
- Se siente débil, cansado o no se siente “del todo bien” o no tiene “ganas de hacer nada”.
- Alteraciones en el sueño: puede dormir más o menos de lo habitual o tener dificultad para conciliar el sueño.

¿Cómo se diagnostica?

Si el niño presenta cualquiera de estos síntomas tiene que ser evaluado por un médico. Para hacer el diagnóstico, el médico le hará unas preguntas al niño y a los padres y realizará una exploración física. Las pruebas de imagen del cerebro (tomografía computarizada o resonancia magnética) generalmente no son necesarias, ya que en la conmoción cerebral son característicamente normales.

¿Cómo se trata?

Si sospecha que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral es muy importante que sea retirado **inmediatamente del partido o de la práctica deportiva que estaba realizando** y no podrá volver a jugar en el mismo día.

Después de una conmoción cerebral **el cerebro necesita reposar para curarse**. Por ello, el tratamiento más

importante es que el niño o adolescente descanse, realizando reposo físico y mental hasta que los síntomas desaparezcan.

Durante el período de reposo físico, el niño no debe practicar ningún deporte o hacer ejercicio intenso ni otra actividad en la que haya riesgo de sufrir un nuevo golpe en la cabeza (por ejemplo, montar en bicicleta o jugar al fútbol). En la mayoría de los casos, después de 2 o 3 días, puede ir aumentando su actividad diaria de forma progresiva, siempre que sus síntomas no empeoren.

Durante el reposo mental el niño no debe pasar mucho tiempo jugando a videojuegos, con el teléfono móvil, trabajando en el ordenador, en las tareas escolares o haciendo otros trabajos que requieran una concentración prolongada.

Su médico le aconsejará cómo y cuándo el niño puede reincorporarse a sus actividades habituales.

La mayoría de los niños se recuperan en menos de una semana, pero algunos pueden tener síntomas durante semanas o meses.

¿Cómo se puede prevenir?

Explique a su hijo que cuando sufra un golpe en la cabeza durante la práctica deportiva debe comunicarlo a un adulto (padre, entrenador, profesor, profesional sanitario).

Enséñele a respetar las normas de seguridad en los diferentes deportes.

En actividades deportivas de riesgo, debe usar un casco que le proteja de las lesiones del cerebro más graves.

Artículo publicado el 3-10-2018, revisado por última vez el 1-10-2018

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/conmocion-cerebral-durante-practica-deportiva>