

## Conmoción cerebral –lista de chequeo: Manejo desde la línea de banda

Reconocer  
Retirar  
Referir

Favor de usar esta lista de revisión práctica para ayudarse a sí mismo y a otras personas a determinar si uno de los estudiantes atletas ha sufrido una conmoción cerebral:

1.  Golpe a la cabeza o al cuerpo, y/o latigazo cervical.
2.  **Si se sospecha lesión de espalda o cuello**, o si el atleta **pierde consciencia**, marque 911 de inmediato. De lo contrario, proceda con los demás pasos: Reconocer, Retirar y Referir.
3.  **RECONOCER:** ¿muestra / tiene el atleta estas señales o síntoma de una conmoción?

Señales (observadas por otros)	Síntomas (reportados por el atleta)
El atleta aparenta estar aturdido o pasmado	Dolor de cabeza
Responde lentamente a la pregunta u orden	Náusea o vómito
Anda con torpeza	Visión doble o nublada
Olvida eventos antes del golpe (pregunta sobre el marcador, la última jugada, etc.)	Problema de memoria (no logra dar detalles del partido como el marcador, etc.)
Mal equilibrio (no logra pararse sobre un pie con los ojos cerrados por al menos 30 seg.)	Mala concentración (no puede repetir una serie de cinco números al revés)
Se siente confuso	Sensación de pesadez
Olvida lo que pasó después del golpe	Sensación "nublada"
Pierde consciencia (de cualquier duración)	Sensible a la luz o al ruido
	Fatiga

4.  **RETIRAR** de la actividad.
5.  Comunicarse con los padres o guardianes del atleta.
6.  Documentar el incidente en el formulario '**Sideline Concussion Documentation**'.
7.  **MM**onitorear al atleta durante el resto del partido o hasta ser recogido(a) por sus padres. Hay que estar pendiente de las siguientes **alertas rojas**:

**ALERTAS ROJAS:** Llamar de inmediato al 9-1-1 si el atleta, en cualquier momento:

- Pierde la consciencia
- Vomita repetidamente (o más de una vez)
- Se muestra muy mareado (con dificultad para despertar o no despierta)
- Se muestra muy confuso (no reconoce a su gente, a sí mismo, qué año es, etc.)
- Sufre de fuerte dolor de cabeza repentinamente.

8.  **REFERIR** al atleta para su evaluación médica:  
Dar a los padres el '**Sideline Concussion Documentation**' con el alta del médico adjunto.