



## CUESTIONARIO PARA ENTRENADORES, ATLETAS Y PADRES

*Repase el documento "Atención: conmoción cerebral en el deporte juvenil" y ponga a prueba sus conocimientos sobre la conmoción cerebral.*

### Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F)

1. Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro.
2. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir en cualquier actividad o deporte recreativo formal o informal.
3. La conmoción cerebral no puede verse y algunos atletas pueden no sentir los síntomas ni reportarlos sino hasta horas o días después de ocurrida la lesión.
4. Seguir las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practican, mantener el espíritu deportivo en todo momento y usar los equipos deportivos adecuados son todas maneras en que los atletas pueden prevenir una conmoción cerebral.
5. Las conmociones cerebrales pueden ser causadas por una caída, una sacudida o un golpe en la cabeza o el cuerpo.
6. La conmoción cerebral puede ocurrir aun cuando el atleta no haya perdido el conocimiento.
7. Las náuseas, los dolores de cabeza, la sensibilidad a la luz o al ruido y la dificultad para concentrarse son algunos de los síntomas de una conmoción cerebral.
8. Los atletas que hayan tenido una conmoción no deben regresar al campo de juego sino hasta que hayan desaparecido los síntomas y reciban la autorización de un médico o profesional de la salud.
9. Otra conmoción cerebral antes de que el cerebro se recupere de la primera puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo.

**RESPUESTAS:** 1. Verdadera; 2. Verdadera; 3. Verdadera; 4. Verdadera; 5. Verdadera; 6. Verdadera; 7. Verdadera; 8. Verdadera; 9. Verdadera

***Es preferible perderse un juego que toda la temporada.***

Para obtener más información y solicitar más materiales **de forma gratuita**, visite:

[www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)