

Conmoción cerebral relacionada con actividades deportivas

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral traumática.

La conmoción es provocada por un fuerte impacto en la cabeza que origina problemas en el pensamiento u otros síntomas neurológicos. Las conmociones pueden ocurrir en cualquier deporte cuando se produce un golpe en la cabeza, el cuello o el cuerpo que envía una gran fuerza hacia la cabeza. Entre los síntomas de la conmoción se incluyen dolor de cabeza, problemas cognitivos como desorientación o cambios en la memoria, problemas con el equilibrio y la coordinación, cambios en el comportamiento como irritabilidad y tiempo de reacción más lento. Aunque la mayoría de las conmociones no están asociadas con la pérdida del conocimiento, puede ocurrir una pérdida del conocimiento temporal.

Evaluación

En los casos en los que se sospeche que ocurrió una conmoción cerebral relacionada con una actividad deportiva, los atletas deberán ser retirados inmediatamente del juego y los deberán examinar un médico u otro profesional de la atención médica con licencia. La examinación comienza con una evaluación para detectar signos graves de lesión, como dolor de cabeza intenso, dolor de cuello, visión doble, debilidad u hormigueo en los brazos o las piernas, vómitos, convulsiones o disminución en el nivel de conciencia. Si cualquiera de estas "señales de alarma" está presente, es posible que sea necesario trasladar al paciente a un centro médico.

De no detectarse la presencia de "señales de alarma", entonces se podrá realizar una evaluación más detallada de la conmoción en los laterales afuera del campo o en el vestuario. No existe una única prueba que pueda diagnosticar definitivamente una conmoción, y existen varias herramientas disponibles para contribuir en el diagnóstico. Un instrumento que los profesionales de la atención médica usan frecuentemente es la Herramienta de Evaluación de Conmoción en el Deporte (Sport Concussion Assessment Tool—5th Edition, SCAT5). La herramienta SCAT5 tiene preguntas sobre síntomas; una breve prueba de las funciones cognitivas, como la memoria y la concentración; y un examen neurológico de selección que incluye una evaluación del movimiento ocular, el equilibrio y la coordinación.

No es necesario realizar pruebas de diagnóstico por imágenes en la cabeza para diagnosticar una conmoción, pero se las puede utilizar para descartar otras causas de lesión cerebral. **Es posible que se realicen pruebas neuropsicológicas** para obtener una evaluación más detallada de los procesos mentales, como la memoria, el tiempo de reacción y la velocidad del procesamiento cognitivo.

Control y regreso al juego

Pueden surgir nuevos problemas durante las primeras 24 a 48 horas después de una conmoción; por esto, no se debe dejar solo al atleta durante este tiempo y se deberá buscar atención médica con urgencia si los síntomas empeoran. Es probable que se repitan las conmociones en los primeros días después de una conmoción y esto puede provocar una lesión grave, de modo que los atletas no se deben apresurar para regresar al juego.

El abordaje general a la recuperación de una conmoción incluye reposo físico y mental en los primeros días después de la lesión, seguido de aumentos graduales en la actividad en el transcurso del tiempo (**regreso paulatino a la actividad**). Si los síntomas relacionados con la conmoción empeoran en cualquier momento al aumentar el nivel de actividad, entonces el atleta deberá regresar al nivel de actividad previo. En general, transcurridas 24 a 48 horas de reposo, se deberán reintroducir



lentamente las actividades durante períodos cortos de tiempo (por ejemplo; 5 a 15 minutos) y luego se deberán incrementar, siempre que los síntomas de la conmoción no empeoren. El paciente deberá retomar las actividades mentales y las tareas escolares de manera paulatina según su tolerancia. Una vez que el atleta pueda completar las actividades diarias habituales sin presentar síntomas relacionados con la conmoción, podrá retomar una actividad aeróbica liviana (como una caminata ágil). Si esto es bien tolerado, se pueden sumar otros ejercicios sin contacto o se puede correr, seguido después de ejercicios de resistencia liviana. La decisión de finalmente regresar al juego debe tomarse de acuerdo con cada caso particular, y los atletas deberán contar con la aprobación de un profesional de la atención médica antes de regresar a una práctica con contacto pleno o juego regular.

En la mayoría de los casos, los síntomas relacionados con la conmoción generalmente desaparecen transcurridos 10 a 14 días de la conmoción. Si los síntomas persisten durante más tiempo, es posible que sea necesario realizar más evaluaciones y tratamiento. El tratamiento para síntomas prolongados puede incluir ejercicio aeróbico limitado por los síntomas, fisioterapia, entrenamiento de equilibrio e intervenciones psicológicas, como terapia cognitiva de comportamiento.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
www.cdc.gov/headsup/index.html
- Mayo Clinic
www.mayoclinic.org/diseases-conditions/concussion/symptoms-causes/syc-2035594

+ Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA, visite la colección Para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirlo con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

Autor: Dr. Christopher C. Muth

Publicado en línea: 1 de febrero de 2018. doi:[10.1001/jama.2018.0436](https://doi.org/10.1001/jama.2018.0436)

Fuentes: American Academy of Neurology McCrory P, Meeuwisse W, Dvorák J, et al. Consensus statement on concussion in sport—the 5th International Conference on Concussion in Sport held in Berlin, October 2016. Br J Sports Med. 2017;51:838-847.

Sport Concussion Assessment Tool—5th Edition. Br J Sports Med. 2017;51:851-858.