

Un chichón en la cabeza (A Bump on the Head)

[Locutora] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.

[Carmen] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Carmen, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar de los deportes y las conmociones cerebrales.

[Tomás] Una vez tuve una conmoción cerebral. Me pegué bien duro en la cabeza cuando estaba jugando *football* americano.

[Cristy] ¿Qué pasó?

[Tomás] Traté de hacerme el fuerte y seguir jugando, ¡pero el entrenador me sacó del juego!

[Mateo] Sí, yo estaba ahí. Pensé que solo era un golpecito y que Tomás podía aguantarse, porque ¡lo necesitábamos en el partido!

[Mateo] Tomás, ¿tuviste que ir al médico?

[Tomás] Sí. La doctora me dijo que tenía una conmoción cerebral y que esos golpes son cosa *seria*. No me dejaron jugar hasta que ella lo autorizó.

[Carmen] Sí que *son* serios. Pueden ocurrir durante una práctica o durante un juego sin que te des cuenta. Una conmoción no pasa solo cuando te desmayas.

[Tomás] Así es. Las conmociones pueden cambiar la forma en que el cerebro funciona normalmente.

[Mateo] ¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

[Carmen] ¡Hay muchos! Un dolor de cabeza o “presión” en la cabeza,

[Tomás] Náuseas o vómitos...

[Cristy] Problemas para mantener el equilibrio o mareos...

[Carmen] Visión doble o borrosa...

[Tomás] Te molesta el ruido o la luz...

[Cristy] Sentirse débil, desorientado, aturdido o grogui...

[Carmen] Dificultad para poner atención...

[Tomás] Problemas para recordar...

[Cristy] Confusión y ...

[Carmen] No sentirse bien.

[Mateo] ¿Qué debo hacer si creo que tengo una conmoción cerebral?

[Carmen] Dile *inmediatamente* a tu entrenador o a tus papás.

[Tomás]] Sí, y también dile a tu entrenador si crees que uno de tus compañeros puede tener una conmoción cerebral.

[Carmen] Tu médico puede indicar si la tienes.

[Cristy] Y si sufriste una conmoción, tu cerebro necesitará tiempo para curarse. Mientras se recupera, hay más probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral, así que descansa hasta que tu médico te diga que puedes volver a jugar.

[Mateo] ¿Hay algo que pueda hacer para prevenir una conmoción cerebral?

[Tomás] Bueno, Mateo, cada deporte es distinto, pero hay formas de protegerse.

[Carmen] Obedece las normas de seguridad que te da tu entrenador y las reglas de tu deporte.

[Cristy] Practica *siempre* un buen espíritu deportista.

[Tomás] Y utiliza el equipo adecuado para tu deporte, incluido el de protección, como casco, almohadillas protectoras y protección para los ojos y la boca. Asegúrate de ponerte correctamente el equipo para que te ajuste bien y úsalo todo el tiempo que juegues.

[Carmen] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutora] Para obtener la información de salud más precisa visita www.cdc.gov/español o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 216347