

CONMOCIÓN CEREBRAL

no siempre se pierde el conocimiento



“No me acuerdo del resultado”
“No me siento bien”
“Me quedo dormido”
“No me acuerdo del partido”

no pierdas de vista
los siguientes síntomas:

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Confusión
- ✓ Mareos y náuseas
- ✓ Sensibilidad a la luz
- ✓ Presión en la cabeza
- ✓ Dolor de cuello
- ✓ Visión doble o borrosa
- ✓ Problemas de equilibrio

PLAN DE ACCIÓN “6R”

- ✓ Reconocer: los síntomas y signos
- ✓ Retirar: Ante la duda, retirar al jugador de la cancha!
- ✓ Reportar: ¡No lo escondas!
- ✓ Reposar: físico y cognitivo
- ✓ Recuperar: hasta que no hayan signos y síntomas
- ✓ Retorno: progresivo al juego

Lee toda la info:



¡RECONOCER Y RETIRAR!