

# HERRAMIENTA DE RECONOCIMIENTO DE CONMOCIONES 5<sup>®</sup>

Ayuda a identificar las conmociones en niños, adolescentes y adultos.



FIFA<sup>®</sup>

Patrocinado por



FEI

## IDENTIFICAR Y RETIRAR

Los golpes en la cabeza pueden causar lesiones cerebrales graves y potencialmente mortales. La herramienta de reconocimiento de conmociones 5 (CRT5, por sus siglas en inglés) puede usarse para identificar las posibles conmociones. No está diseñada para diagnosticar conmociones.

### PASO 1: SEÑALES DE ALERTA: LLAMAR A UNA AMBULANCIA

Si hay algún motivo de preocupación tras una lesión, se observa CUALQUIERA de los siguientes signos o se refiere alguna queja, se retirará al deportista inmediatamente y de forma segura del juego, el partido o la actividad. Si no hay ningún profesional médico cualificado presente, llame a una ambulancia para una evaluación médica urgente:

- Dolor en el cuello o a la palpación del cuello
- Cefalea grave o en aumento
- Pérdida de conocimiento
- Visión doble
- Convulsiones o crisis epilépticas
- Deterioro del estado de consciencia
- Debilidad u hormigueo/ardor en brazos o piernas
- Estado de inquietud, de agitación o violento en aumento
- Vómitos

- Recuerde**
- En cualquier caso, debe seguir los principios básicos de los primeros auxilios (peligro, respuesta, vías respiratorias, respiración, circulación).
  - No intente mover al jugador (aparte de lo necesario para la atención de las vías respiratorias) a menos que cuente con formación para hacerlo.
  - Es fundamental evaluar cualquier posible lesión medular.
  - No retire el casco ni ninguna otra equipación a menos que tenga formación para hacerlo de manera segura

**Si no se observa ninguna señal de alerta, continúe la identificación de posibles conmociones de la siguiente manera:**

### PASO 2: SIGNOS VISIBLES

**Algunos indicios observables que apuntarían a una posible conmoción son los siguientes:**

- Permanece tendido inmóvil en el terreno de juego
- Desorientación o confusión, o incapacidad para responder correctamente a las preguntas
- Dificultades para mantener el equilibrio o caminar, falta de coordinación motora, tropiezos, movimientos lentos y torpes
- Mirada perdida o vacía
- Se levanta despacio tras un golpe directo o indirecto en la cabeza

## PASO 3: SÍNTOMAS

---

- Dolor de cabeza
- Mareo
- «No se siente bien»
- Dolor cervical
- «Presión en la cabeza»
- Visión borrosa
- Más sensible emocionalmente
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de equilibrio
- Sensibilidad a la luz
- Mayor irritabilidad
- Dificultad para recordar
- Náuseas o vómitos
- Sensibilidad al ruido
- Tristeza
- Se siente ralentizado
- Somnolencia
- Cansancio o poca energía
- Nerviosismo o ansiedad
- Se siente aturdido

## PASO 4: EVALUACIÓN DE LA MEMORIA (EN DEPORTISTAS MAYORES DE 12 AÑOS)

---

**La incapacidad para contestar correctamente a alguna de estas preguntas (adaptar a cada deporte) podría indicar presencia de conmoción**

- «¿En qué estadio nos encontramos?»
- «¿En qué equipo jugaste la última semana/el último partido?»
- «¿Estamos en la primera o en la segunda parte del partido?»
- «¿Tu equipo ganó el último partido?»
- «¿Quién ha sido el último en meter un gol en este partido?»

## Los deportistas con sospecha de conmoción:

- No deben quedarse solos al menos durante las primeras 1 o 2 horas.
- No deben beber alcohol.
- No deben consumir fármacos de venta con receta ni drogas recreativas.
- No deben volver a su casa solos. Deben estar acompañados de un adulto responsable.
- No deben conducir ningún vehículo hasta que no reciban autorización médica para hacerlo.

La herramienta CRT5 puede reproducirse libremente en su formato actual para distribuirla a personas, equipos, grupos y organizaciones. Cualquier revisión o reproducción en formato digital debe ser aprobada por el Grupo de Conmociones en el Deporte. No debe modificarse de ninguna manera, ni renombrarse ni venderse con fines de lucro comercial.

**CUALQUIER DEPORTISTA QUE SUFRA UNA POSIBLE CONMOCIÓN DEBE RETIRARSE INMEDIATAMENTE DEL ENTRENAMIENTO O PARTIDO Y NO DEBE RETOMAR LA ACTIVIDAD HASTA QUE NO SE HAYA SOMETIDO A UN RECONOCIMIENTO MÉDICO, INCLUSO SI LOS SÍNTOMAS SE RESUELVEN**