

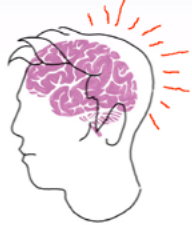
# Reconocer, Informar, Retirar

Kit de herramientas para futbolistas profesionales  
en caso de conmoción cerebral

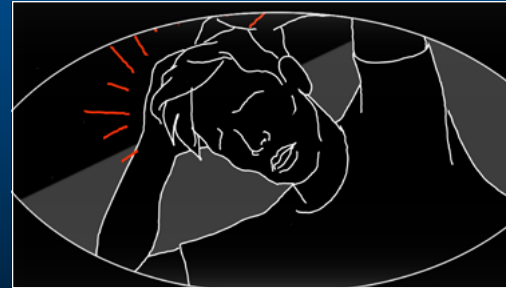


# Incidencia de la conmoción cerebral en el fútbol profesional

## CONMOCIÓN CEREBRAL



LESIÓN CEREBRAL QUE OCASIONA UNA  
PÉRDIDA TEMPORAL DE FUNCIONES.

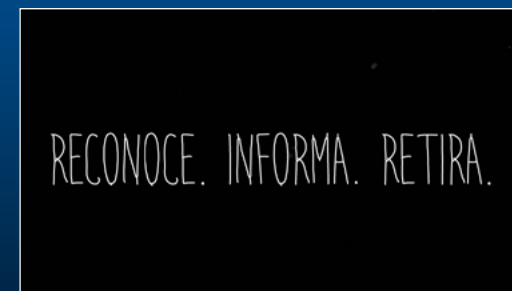
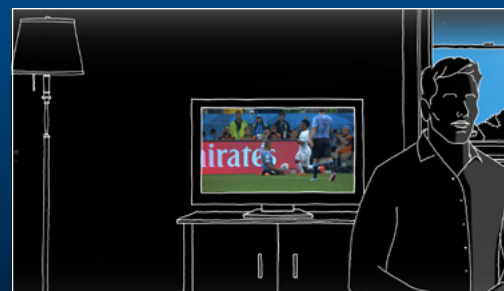
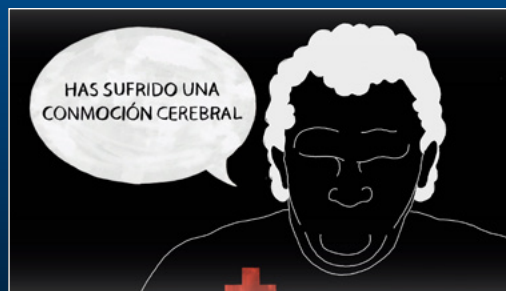
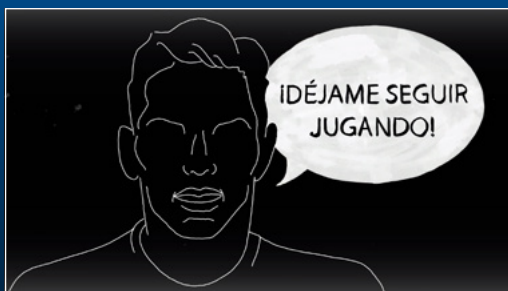


La incidencia de la conmoción cerebral en el fútbol está siendo objeto cada vez de mayor estudio, debido a las posibles consecuencias para la salud a corto y a largo plazo. FIFPro aspira a mejorar la calidad de la gestión de este problema, y a tal fin ha creado un kit de herramientas informativas para los jugadores.

Una conmoción es una lesión cerebral causada por un golpe recibido de manera directa o indirecta en la cabeza, que da lugar a disfunciones neurológicas y cognitivas. Si comparamos su incidencia con la de otros deportes, como el hockey sobre hielo o el rugby, la conmoción cerebral no es demasiado común en el fútbol profesional. Tan solo un 1 o un 2 por ciento de todas las lesiones acaecidas en el fútbol masculino europeo se deben a conmociones cerebrales, y únicamente se registraron 12 casos de conmoción durante las Copas Mundiales de la FIFA celebradas desde el año 1998 al año 2014. No obstante, su gestión es algo que debe ser considerado muy seriamente.

FIFPro ha decidido desarrollar un kit de herramientas sobre la conmoción cerebral para información de los futbolistas profesionales tras haber consultado con ellos, con sus sindicatos nacionales y con expertos en la materia. En una encuesta llevada a cabo, más del 90% de los futbolistas ha mencionado que sus respectivos sindicatos nacionales deberían responsabilizarse de proporcionar información referente a la conmoción cerebral, y el 91% ha informado de que el kit de herramientas informativas en esta materia debería tener una duración de hasta 5 minutos.

# Kit de herramientas informativas sobre la conmoción cerebral

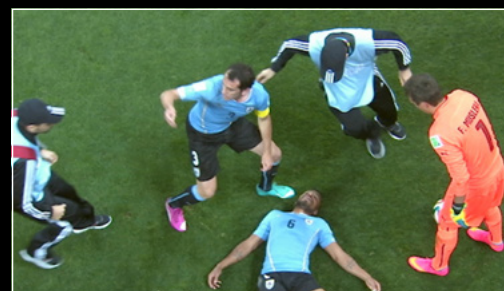


Los expertos en la materia han recomendado de manera unánime centrarse en los siguientes puntos:

- ▶ **RECONOCER** una posible conmoción cerebral en un jugador;
- ▶ **INFORMAR** al personal técnico y médico en cuanto se sospeche de una posible conmoción;
- ▶ **RETIRAR** del campo a todo jugador que haya sufrido una posible conmoción cerebral.

*El jugador uruguayo Álvaro Pereira comparte su consejo y experiencias acerca de la conmoción cerebral en un vídeo.*

En consecuencia, FIFPro ha desarrollado un kit de herramientas informativas sobre la conmoción cerebral, consistente en: (1) un vídeo introductorio en el que participan futbolistas profesionales de alto nivel; y (2) un vídeo de animación, centrado en la información más relevante acerca de la conmoción cerebral, y en que incluye imágenes de conmociones acaecidas en el fútbol profesional.



¿Cómo utilizar el kit de herramientas informativas sobre la conmoción cerebral?

Puede hallar el kit de herramientas en la memoria USB que se adjunta. Para mostrar el vídeo, recomendamos el uso de una pantalla de dimensiones adecuadas (TV, proyector, laptop o tableta) y un sistema de sonido de calidad (quizá con altavoces adicionales). Antes de emitir el vídeo, podría explicarse que los últimos incidentes ocurridos en las

Copas Mundiales de 2014 y de 2018 ilustran la necesidad de una mayor concienciación sobre la gestión de los casos de conmoción cerebral, y que FIFPro ha creado el vídeo para hacer más conscientes a los jugadores sobre los riesgos de recibir un tratamiento inadecuado.

Tras emitir el vídeo, podría preguntarse a los jugadores si tienen comentarios o dudas al respecto. También podrían formularse a los jugadores algunas de las preguntas que se incluyen a continuación, lo cual les facilitaría información adicional.

# Preguntas y respuestas

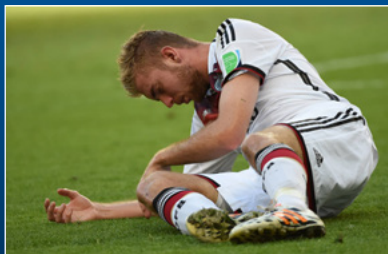
¿Una conmoción cerebral resulta únicamente de un golpe directo en la cabeza?	<b>NO</b>	La conmoción cerebral ocurre también como consecuencia de un golpe indirecto en la cabeza: por ejemplo, tras chocar hombro con hombro. El impacto del golpe se transmite a la cabeza a través de otra parte del cuerpo.
¿Únicamente se ha producido la conmoción cerebral cuando la persona queda inconsciente?	<b>NO</b>	No es necesario que el jugador quede inconsciente para que se entienda que se ha producido una conmoción cerebral. Al menos el 95% de las conmociones cerebrales ocurren sin que se dé una pérdida temporal de conciencia.
¿Hay que llevar a un compañero de equipo que haya quedado inconsciente al médico o al hospital?	<b>SÍ</b>	Cuando un compañero de equipo sufre una conmoción cerebral y pierde el conocimiento, debe dejar de jugar y acudir a médico o al hospital, aunque afirme encontrarse bien.
¿Por lo general, cuántos días deben transcurrir para que desaparezcan completamente los síntomas de una conmoción cerebral?		Para una recuperación completa, debe seguirse un periodo adecuado de descanso para proporcionar al cerebro tiempo suficiente de sanación. En el 85% de los casos, los síntomas de una conmoción cerebral desaparecen en el plazo de 10 días.
¿Los síntomas de una conmoción cerebral pueden durar varias semanas?	<b>SÍ</b>	La conmoción es una lesión en el cerebro, que es una parte muy compleja del organismo. En ocasiones, los síntomas de una conmoción (como dolores de cabeza, fatiga, ansiedad o irritabilidad) persisten durante varias semanas o incluso meses.
¿Hay que tomar precauciones extremas al determinar cuándo un compañero de equipo debe reanudar el juego?	<b>SÍ</b>	Justo después de una conmoción cerebral, tu compañero de equipo podría parecer en buenas condiciones y quizá no muestre signos de conmoción. Aun así, debe ser retirado del campo. Debe tener tiempo suficiente para recuperarse plenamente y, por lo tanto, deberá reanudar el entrenamiento de pleno contacto solo cuando hayan transcurrido al menos seis días de recuperación.
¿Puede seguirse jugando al fútbol teniendo un dolor de cabeza causado por una conmoción cerebral?	<b>NO</b>	Sufrir un dolor de cabeza tras una conmoción es indicativo de que el cerebro no se ha recuperado plenamente. Por lo tanto, no se debería jugar al fútbol y debería informarse al personal médico sobre el dolor de cabeza.

¿Una segunda conmoción cerebral antes de que se haya curado la primera podría tener un efecto mortal?	<b>SÍ</b>	Una segunda conmoción cerebral podría dar lugar a una peligrosa inflamación del cerebro si el jugador no se ha recuperado plenamente de la primera conmoción. Esto podría ocurrir incluso cuando se produzca una segunda conmoción cerebral varias semanas después de la primera. Todavía no se conocen a fondo las razones por las que el cerebro se inflama peligrosamente tras una segunda conmoción, pero parece que el tejido cerebral dañado no puede regular el flujo sanguíneo tras recibir el segundo impacto.
Si ya se ha sufrido una conmoción cerebral, ¿es más probable sufrir una segunda?	<b>SÍ</b>	Los jugadores que ya han sufrido una conmoción cerebral son más vulnerables a sufrir nuevas conmociones, especialmente aquellos que no se han recuperado plenamente de la conmoción anterior. Un estudio realizado entre futbolistas de la Liga de Campeones de la UEFA ha mostrado que los jugadores que han sufrido una conmoción cerebral tienen también mayor riesgo de sufrir otras lesiones (en musculatura isquiotibial, la rodilla o el tobillo) en la temporada siguiente.
¿Múltiples conmociones cerebrales ponen en riesgo la salud y el bienestar personal a largo plazo?	<b>SÍ</b>	No obstante, las conmociones múltiples pueden dar lugar a problemas físicos, cognitivos y emocionales, como dolores de cabeza, pérdida de concentración, pérdida de memoria, irritabilidad, trastornos del sueño o depresión.
¿Quedar inconsciente a consecuencia de una conmoción cerebral causa siempre un daño permanente al cerebro?	<b>NO</b>	El daño cerebral que causa quedar inconsciente como consecuencia de una conmoción cerebral no es permanente, y se cura de manera natural con el tiempo. Por lo tanto, un jugador deberá tener un periodo adecuado de descanso para proporcionar al cerebro tiempo suficiente para su recuperación.
¿Una conmoción cerebral puede dar lugar a trastornos emocionales?	<b>SÍ</b>	Una conmoción puede dañar la parte del cerebro que controla las emociones y el comportamiento, con cambios en el modo en que un jugador siente o expresa sus emociones. En ocasiones, un jugador que haya sufrido una conmoción quizá no pueda controlar estos sentimientos o expresiones emocionales, lo que puede dar lugar a episodios repentinos de risas o llanto.
¿La conmoción cerebral es menos grave que otras lesiones?	<b>NO</b>	La conmoción cerebral es una lesión menos común en fútbol que las lesiones de rodilla o de tobillo, pero no por ello reviste menor gravedad. La conmoción cerebral es una lesión grave porque puede dar lugar a consecuencias a corto y a largo plazo que afecten a la carrera deportiva y a la vida personal.

FIFPro apoya la seguridad y la salud de los futbolistas, tanto durante como después de su carrera



Lesiones del sistema musculoesquelético



Conmociones cerebrales



Osteoartritis



Paro cardíaco



Salud mental

Obtenga más información sobre cuestiones de salud: póngase en contacto con su sindicato nacional, con FIFPro o con el Doctor Vincent Gouttebarga (Médico Jefe de FIFPro).  
FIFPro: +31 235546970  
o [info@fifpro.org](mailto:info@fifpro.org)  
Doctor Gouttebarga: +31 621547499  
o [v.gouttebarga@fifpro.org](mailto:v.gouttebarga@fifpro.org)

**FIFPro**  
World Players' Union