

COMUNICADO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE SOBRE EL SÍNDROME DE POST-CONMOCIÓN CEREBRAL

Ante la exhibición de la película “La verdad duele” (*Concusión*) que trata sobre el síndrome postconmoción cerebral en jugadores de fútbol americano, y debido a que los traumatismos craneales son frecuentes en determinados deportes, pudiendo tener importantes consecuencias para la salud del deportista a largo plazo, la **Sociedad Española de Medicina del Deporte quiere hacer las siguientes manifestaciones:**

- El síndrome de post-conmoción cerebral es un conjunto de síntomas y de signos clínicos que aparecen tras una conmoción cerebral y que persisten durante semanas, meses o años.
- Los síntomas más comunes son dolor de cabeza, mareo, insomnio, fatiga, sensibilidad al ruido y a la luz; síntomas psicológicos como depresión del estado de ánimo, irritabilidad y ansiedad; y problemas cognitivos como pérdida de memoria, falta de concentración y dificultad de resolución de problemas.
- Este síndrome afecta a deportistas que sufren traumatismos o impactos cerebrales, generalmente repetidos, como sucede en el boxeo, fútbol americano, jockey sobre hielo, rugby y fútbol, fundamentalmente.
- Las consecuencias para la salud que tiene este síndrome son muy importantes por lo que se deben hacer esfuerzos para evitar los traumatismos sobre la cabeza.
- La reducción de la frecuencia e intensidad de los impactos y traumatismos craneales es muy importante para prevenir el síndrome.
- Dada la dificultad de evitar los impactos sobre la cabeza, más allá de la utilización de las protecciones que se usan en algunos deportes, de cara a prevenir el síndrome post-conmoción cerebral, se considera fundamental un cambio de actitud por parte de los jugadores, entrenadores, árbitros, padres y aficionados, especialmente con respecto a los deportes de contacto y de colisión.

- Las reglas deportivas forman la base de una práctica segura de cada deporte. Su aplicación rigurosa por parte de los entrenadores y árbitros y la adhesión estricta a las normas por parte de los jugadores podría reducir la incidencia de conmociones cerebrales, porque establecen la forma de comportamiento en el terreno de juego y definen infracciones para las colisiones con un mayor riesgo de lesión.
- Algunos cambios de reglas deportivos han demostrado su efectividad en la reducción de las conmociones cerebrales como la prohibición de “spear tackling” “lanzarse con la cabeza” en el fútbol americano, hacer cumplir el “checking from behind” “acción de golpear al rival desprevenido por la espalda” en hockey hielo y limitar el “elbow to head” “codo en la cabeza” en el fútbol.
- La función de formación del entrenador y la dirección del juego por los árbitros debe reforzar la importancia de un juego limpio, fomentando el respeto del adversario y haciendo hincapié en las medidas de seguridad para los deportistas. Entrenadores, padres y árbitros deben desarrollar el modelo de valores de juego limpio para aumentar la eficacia de la prevención.



Dr. D. Pedro Manonelles
Presidente de la Sociedad Española de
Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE)