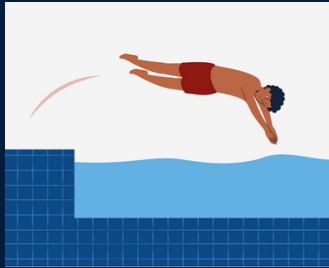


PRIMEROS AUXILIOS EN DEPORTES

TRAUMATISMO CRANEAL Y DE LA COLUMNA CERVICAL, CONTUSIONES CEREBRALES



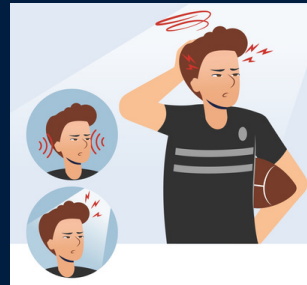
Centro Mundial
de Referencia en
Primeros Auxilios



01

PREVENIR

- **Fomente y practique comportamientos seguros** tales como usar cinturón de seguridad y reposacabezas al participar en deportes de motor, y usar protector de espalda en caso de viajar en motocicleta o a caballo.
- En deportes de contacto (rugby, deportes de combate, etc.), **informe a los participantes** sobre los riesgos traumáticos.
- Al practicar deportes de contacto, **utilice protección corporal** (canilleras, casco, protector bucal, etc.)
- **Si tiene dolor de espalda, no practique deportes.**
- **No se sumerja en aguas poco profundas** con la visión obstruida, en corrientes rápidas o en la oscuridad.



02

DETECTAR

La víctima sufrió un traumatismo durante un impacto repentino o una caída.

Los signos:

- Se muestra somnoliento, se adormece, está agitado o pierde el conocimiento.
- No puede recordar exactamente lo que sucedió.
- Experimenta dolores de cabeza intensos y persistentes, náuseas y vómitos.
- La víctima está nerviosa, se comporta de manera extraña o tiene convulsiones.
- Presenta una o más lesiones significativas en la cabeza.
- Pérdida de sensibilidad u hormigueo, especialmente en las extremidades.
- Sufre dolor en el cuello o la espalda
- Tiene una deformidad evidente en la cabeza, cuello o columna vertebral.
- Presenta entumecimiento, parálisis de una o más extremidades o debilidad muscular.



03

RESCATAR

- Pida a alguien presente que **alerte a los servicios médicos de emergencia** o hágalo usted mismo si está solo y siga las instrucciones.
- Sugiera a la persona lesionada que no realice movimientos, especialmente de la cabeza. Si es posible, **sostenga su cabeza con ambas manos en la posición en la que se encuentre.**
- En todos los casos de traumatismo se recomienda **no mover a la víctima a menos que sea por razones de seguridad**, en cuyo caso puede pedir ayuda a otra persona para mover a la víctima y mantener su cabeza alineada con la columna vertebral.
- **Si la víctima no responde y respira normalmente y se sospecha de traumatismo espinal**, deje a la víctima en la posición en la que la encontró. **Mantenga la vía respiratoria abierta** utilizando la maniobra de inclinación de la cabeza y elevación del mentón. Apoye suavemente la cabeza de la víctima en la posición que se observa en la imagen.
- **Continúe monitoreando su respiración** y su nivel de reacción.

**EN SUS MARCAS,
LISTOS,
RESPONDAN !**



Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios.
Federación Internacional de la Cruz Roja y Medialuna Roja,
Cruz Roja Francesa.
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email: first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

**DÍA
MUNDIAL
DE LOS PRIMEROS
AUXILIOS
2024**

