

Distrito Escolar Woodland
Hoja de Información acerca de Conmoción Cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden ser de leves a graves y pueden alterar la forma en que el cerebro funciona normalmente. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones, incluyendo daño cerebral prolongado y muerte si no se reconoce y se gestiona adecuadamente. En otras palabras, incluso un "pequeño golpe" o un golpe mayor en la cabeza pueden ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral o la mayoría de las conmociones cerebrales deportivas ocurrir sin pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer totalmente. Si su hijo le informa de algunos síntomas de conmoción cerebral, o si nota los síntomas o signos de conmoción usted mismo, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes síntomas:

<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • "La presión en la cabeza" • Náuseas o vómitos • Problemas de equilibrio o mareos • Vision borrosa, doble o confusa • Sensibilidad a la luz o el ruido • Se siente débil o lento • Sensación de niebla o atontado • Somnolencia • Cambio en los patrones de sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Amnesia • "no me siento bien" • Fatiga o falta de energía • Tristeza • Nerviosismo o ansiedad • Irritabilidad • Más emocional • Confusión • Concentración o problemas de memoria (olvidar cosas) • Repetir la misma pregunta / comentario
---	--

Los signos observados por sus compañeros, padres y entrenadores incluyen:

<ul style="list-style-type: none"> • Parece aturdido • Falta de expresión facial • Confundido • Olvida cosas • No está seguro acerca del juego, marcador, o el oponente • Se mueve con torpeza o muestra falta de coordinación • Responde a preguntas lentamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para hablar • Muestra de conducta o cambios de personalidad • No puede recordar eventos anteriores al golpe • No puede recordar lo ocurrido después del golpe • Ataques o convulsiones • Cualquier cambio en la conducta típica o la personalidad • Pierde el conocimiento •
---	--

Adaptado por CDC y la tercera Conferencia Internacional sobre la concusión en el deporte documento creado 06.15.2009

¿Qué puede pasar si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o vuelve pronto a jugar?

Los atletas con signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser removidos del juego inmediatamente. Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al atleta especialmente vulnerable a una mayor lesión. Existe un mayor riesgo de daño significativo a partir de una conmoción cerebral durante un periodo de tiempo después de que se produce una conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de estar completamente recuperado de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a que el cerebro presente severa hinchazón (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que el atleta adolescente o adolescente no reporta los síntomas de lesiones. Y conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y alumnos es la clave para la seguridad del estudiante-atleta.

Si usted cree que su hijo sufrió una conmoción cerebral

Cualquier atleta incluso si solamente se sospecha que padece una conmoción cerebral debe ser removido del juego o práctica inmediatamente. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una lesión aparente en la cabeza o conmoción cerebral, independientemente de que parezca muy leve o la rapidez con que desaparezcan los síntomas, sin autorización médica. Observación directa al atleta debe continuar durante varias horas. La nueva "Ley Lystedt Zackery" en Washington ahora requiere la aplicación coherente y uniforme de las directrices de conmoción cerebral que se han recomendado desde hace varios años un tiempo largo y bien establecido antes de volver a jugar:

"Un atleta joven que es sospechoso de sufrir una lesión en la cabeza o conmoción cerebral en una práctica o juego deberá ser retirado de la competencia en ese momento"Y"... No podrá volver a jugar hasta que el deportista sea evaluado por un profesional médico con licencia entrenado en la evaluación y gestión de la conmoción cerebral y reciba la aprobación por escrito para volver a jugar del médico".

También debe informar al entrenador si usted piensa que su hijo puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un partido que se pierda toda la temporada. Y cuando se tiene una duda, el atleta se sienta fuera del juego.

Para obtener información actualizada sobre las conmociones cerebrales se puede ir a: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Nombre del Estudiante

Firma del Estudiante

Fecha

Nombre del Padre

Firma del Padre

Fecha