

Padres y estudiantes atletas: Por favor, lean, firmen y mantengan una copia. Deben presentar un formulario firmado antes del inicio de la práctica.

ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE HOWARD

Hoja de información sobre conmociones cerebrales

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro y todas las lesiones cerebrales son graves. Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe, impacto o sacudida en/de la cabeza o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida hacia la cabeza. Pueden variar de leves a severas y pueden alterar el funcionamiento normal del cerebro. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden resultar en complicaciones, incluidos el daño cerebral prolongado y la muerte si no se reconocen y tratan de manera apropiada.** En otras palabras, aún un “golpecito” o un golpe en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de las conmociones cerebrales por deportes ocurren sin perder el conocimiento. Las señales y síntomas de una conmoción cerebral pueden presentarse justo después de la lesión o pueden llevar horas o días en aparecer por completo. Si su estudiante atleta informa sobre cualquier síntoma de una conmoción cerebral o si usted nota los síntomas o las señales de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Dolores de cabeza
- “Presión en la cabeza”
- Náuseas o vómitos
- Dolor en el cuello
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión borrosa, doble o nublada
- Sensibilidad a la luz o ruidos
- Sentirse aletargado/a o lento/a
- Sentirse aturdido/a o grogui
- Somnolencia
- Cambio en patrones de sueño
- Amnesia
- “No sentirse del todo bien”
- Fatiga o poca energía
- Tristeza
- Nerviosismo o ansiedad
- Irritabilidad
- [Sentirse] más sensible
- Confusión
- Problemas de concentración o memoria (olvidarse de estrategias de juegos)
- Repetición de la misma pregunta o del mismo comentario

Las señales observadas por compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Parece aturdido/a
- Expresión facial vacía
- Confundido/a sobre una tarea asignada
- Se olvida de las estrategias de juegos
- Inseguro/a sobre un juego, puntaje u oponente
- Se mueve con torpeza o muestra falta de coordinación
- Responde a preguntas con lentitud
- Habla arrastrando las palabras
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad
- No puede recordar eventos previos al golpe
- No puede recordar eventos después del golpe
- Convulsiones
- Cualquier cambio en comportamiento típico o personalidad
- Pierde el conocimiento



ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE HOWARD

Hoja de información sobre conmociones cerebrales

¿Qué puede suceder si mi niño/a continúa jugando con una conmoción cerebral o regresa demasiado pronto?

Los atletas con señales y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Seguir jugando con señales y síntomas de una conmoción cerebral deja al atleta joven vulnerable a una lesión mayor. Existe un riesgo mayor de daño significativo por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurra la conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada o incluso a una inflamación cerebral severa (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los adolescentes o jóvenes atletas a menudo no reportan síntomas de lesiones y las conmociones cerebrales no son la excepción. Como resultado, la formación de administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad del estudiante atleta.

Si usted piensa que su niño/a ha sufrido una conmoción cerebral

Cualquier atleta del que se sospeche de sufrir una conmoción cerebral debe ser retirado del juego o de la práctica de inmediato. Ningún atleta puede regresar a la actividad después de una lesión en la cabeza o conmoción cerebral aparente, independientemente de cuán leve parezca o cuán rápidamente desaparezcan los síntomas, sin autorización médica. La observación de cerca del atleta debe continuar durante varias horas. El Sistema de Escuelas Públicas del Condado de Howard requiere la implementación constante y uniforme de pautas bien establecidas sobre conmociones cerebrales para volver a jugar que han sido recomendadas durante varios años:

“un atleta juvenil quien se sospeche haber sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza durante una práctica o juego será retirado de la competición en ese momento”

y

“...no puede volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un prestador de cuidado para la salud con licencia capacitado para la evaluación y manejo de conmociones cerebrales y haya recibido autorización por escrito de dicho prestador de cuidado para la salud para volver a jugar”.

Debe también informar al entrenador de su niño/a si piensa que su niño/a puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un partido que perderse toda la temporada. Y, ante la duda, el atleta no juega.

Para obtener información actual y actualizada sobre conmociones cerebrales, puede visitar:

<http://www.cdc.gov/Concussion>

Nombre impreso del estudiante atleta

Firma del estudiante atleta

Fecha

Nombre impreso del padre o tutor legal

Firma del padre o tutor legal

Fecha

Adaptado de la 3^{ra} Conferencia Internacional sobre Conmoción Cerebral en el Deporte del CDC

Documento creado el 15/6/2009; adaptado el 13/1/2010