

## Hoja de información sobre conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Se producen por un golpe, golpe o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar de leves a graves 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 provocar complicaciones que incluyen daño cerebral prolongado y la muerte si no se reconocen y gestionado adecuadamente.** En otras palabras, incluso un “golpe” o un golpe en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de las conmociones deportivas ocurren sin pérdida del conocimiento. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer por completo. Si su hijo informa algún síntoma de conmoción cerebral, o si usted mismo nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>•dolores de cabeza</li><li>•“Presión en la cabeza”</li><li>•Náuseas o vómitos</li><li>•Dolor de cuello</li><li>•Problemas de equilibrio o mareos.</li><li>•Visión borrosa, doble o borrosa</li><li>•Sensibilidad a la luz o al ruido.</li><li>•Sentirse lento o lento</li><li>•Sentirse confuso o aturdido</li><li>•Somnolencia</li><li>•Cambio en los patrones de sueño.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>•Amnesia</li><li>•"No me siento bien"</li><li>•Fatiga o poca energía.</li><li>•Tristeza</li><li>•Nerviosismo o ansiedad</li><li>•Irritabilidad</li><li>•mas emocional</li><li>•Confusión</li><li>•Problemas de concentración o memoria (olvidos de juegos)</li><li>•Repetir la misma pregunta/comentario</li></ul> |
|---|--|

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

- Parece aturdido
- Expresión facial vacía
- Confundido acerca de la tarea
- olvida jugadas
- No está seguro del juego, el puntaje o el oponente.
- Se mueve torpemente o se muestra coordinado.
- Responde preguntas lentamente
- Habla arrastrada
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad.
- No puedo recordar eventos anteriores al golpe
- No puedo recordar eventos después del golpe
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento o la personalidad típicos.
- Pierde el conocimiento

Adaptado de los CDC y los 3<sup>tercero</sup> Conferencia internacional sobre conmoción cerebral en el deporte Documento creado el 1/7/2011, revisado el 24/4/2013, 7/2015, 7/2017, 6/2018

## **Hoja de información sobre conmoción cerebral**

### **¿Qué puede pasar si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa demasiado pronto?**

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al atleta joven especialmente vulnerable a lesiones mayores. Existe un mayor riesgo de sufrir daños significativos por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que se produzca la conmoción cerebral, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede provocar una recuperación prolongada o incluso una inflamación cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que los atletas adolescentes o adolescentes a menudo no informan síntomas de lesiones. Las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad de los estudiantes-atletas.

### **Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral**

Cualquier atleta incluso sospechoso de sufrir una conmoción cerebral debe ser retirado del juego o de la práctica inmediatamente. Ningún atleta puede regresar a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, sin importar cuán leve parezca o qué tan rápido desaparezcan los síntomas, sin autorización médica. La observación estrecha del atleta debe continuar durante varias horas. El regreso a

La política de juego de IESA e IHSA requiere que los atletas proporcionen a su escuela una autorización por escrito de un médico con licencia para practicar la medicina en todas sus ramas o de un entrenador atlético certificado que trabaje en conjunto con un médico con licencia para practicar la medicina en todas sus ramas antes de regresar. jugar o practicar después de una conmoción cerebral o después de haber sido retirado de una competencia interescolar debido a una posible lesión en la cabeza o conmoción cerebral y no tener autorización para regresar a esa misma competencia. De acuerdo con la ley estatal, todas las escuelas deben seguir esta política.

También debe informar al entrenador de su hijo si cree que su hijo puede sufrir una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un partido que perderse toda la temporada. Y en caso de duda, el deportista se queda fuera.

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

**Continuado**

**Consentimiento y reconocimientos de estudiantes/padres**

Al firmar este formulario, reconocemos que se nos ha proporcionado información sobre las conmociones cerebrales.

**Alumno**

Nombre del estudiante:: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Padre o Tutor Legal**

Nombre (Imprimir): \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Relación con el estudiante: \_\_\_\_\_

Cada año, las escuelas miembros de IESA deben mantener en sus archivos un formulario de Reconocimiento y Consentimiento firmado y un Examen físico previo a la participación actualizado para todos los estudiantes atletas.

Adaptado de los CDC y los 3<sup>tercero</sup> Conferencia internacional sobre conmoción cerebral en el deporte Documento creado el 1/7/2011, revisado el 24/4/2013, 7/2015, 7/2017, 6/2018