

2019-2020

Este formulario debe ser firmado por todos los estudiantes atletas y padres / tutores antes de que el estudiante participe en cualquier práctica o competencia atlética o de espíritu cada año escolar.

Una conmoción es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son serias. Son causados por un golpe, o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Estas lesiones pueden variar de leves a graves y pueden alterar la forma en que el cerebro normalmente funciona. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las lesiones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones que incluyen daño cerebral prolongado y la muerte si no se reconocen y son tratadas adecuadamente.** En otras palabras, un "golpe" en la cabeza ya sea pequeño o grande puede ser grave. Porque usted no puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de las conmociones cerebrales deportivas ocurren sin pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer por completo. Si su hijo informa cualquier síntoma de conmoción cerebral o si nota los síntomas o signos de conmoción cerebral usted mismo, busque atención médica de inmediato.

Síntomas pueden incluir uno o más de lo siguiente:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Dolores de cabeza ● "Presión en la cabeza" ● Nausea o vomito ● Dolor en el cuello ● Balance problemas de mareo ● Visión doble o borrosa ● Sensitivo a la luz o el ruido ● Sensación de lentitud ● Sentirse atontado ● Somnolencia ● Cambios en su manera de dormir | <ul style="list-style-type: none"> ● Amnesia ● "No se siente bien" ● Fatiga o bajo de energía ● Triste ● Nervioso o ansioso ● Irritable ● Mas emocional ● Confusión ● Concentración o problemas de memoria (olvidar los juegos) ● Repetir la misma pregunta/comentarios |
|--|---|

Signos observados por compañeros, padres, y entrenadores incluye:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Parece aturdido ● Expresiones faciales vacías ● Confundido sobre lo asignado ● Se olvida de las jugadas ● Inseguro sobre el juego, oponente, o puntos ● Se mueve torpemente o sin coordinación ● Contesta las preguntas despacio | <ul style="list-style-type: none"> ● Habla sin que se entienda ● Demuestra cambios de personalidad o comportamiento ● No recuerda eventos antes del golpe ● No recuerda eventos después del golpe ● Espasmos o convulsiones ● Cambio en comportamiento típico o de personalidad ● Pierde la conciencia |
|--|---|

Adaptado de CDC y de la 3ra Conferencia Internacional de Deportes

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

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben retirarse del juego inmediatamente. Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven atleta especialmente vulnerable a una lesión más grave. Existe un mayor riesgo de daño significativo de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurre la conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera (síndrome de segundo impacto). Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a una grave inflamación cerebral con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Se sabe que los atletas adolescentes a menudo no informan los síntomas de las lesiones. Y las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de administradores, entrenadores, padres, y estudiantes es la llave para la seguridad de estudiantes-atletas.

Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Cualquier atleta, que se sospeche de sufrir una conmoción cerebral, debe ser retirado de inmediato del juego o entrenamientos. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o una conmoción cerebral, independientemente de lo leve que sea o de la rapidez con la que desaparezcan los síntomas, sin una autorización médica por escrito de un médico (MD) o un doctor en medicina de osteopatía (DO). El atleta debe ser observado continuamente por muchas horas. También debería informar al entrenador si cree que su hijo puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor que pierda un juego a perder toda la temporada. En caso de duda, ¡el atleta se sienta en la banca!

Descanso cognitivo y regreso a aprender

El primer paso para la recuperación de la conmoción cerebral es el descanso cognitivo. Esto es esencial para que el cerebro se cure. Las actividades que requieren concentración y atención, como tratar de cumplir con los requisitos académicos, el uso de dispositivos electrónicos (computadoras, tabletas, videojuegos, mensajes de texto, etc.) y la exposición a ruidos fuertes pueden empeorar los síntomas y retrasar la recuperación. El estudiante puede necesitar modificar su trabajo académico mientras se recupera inicialmente de una conmoción cerebral. Disminuir al principio el estrés en el cerebro después de una conmoción cerebral puede disminuir los síntomas y acortar el tiempo de recuperación. Esto puede implicar que tenga que quedarse en casa durante un par de días, siguiendo un horario escolar reducido, que llegara a la normalidad gradualmente.

Cualquier modificación académica debe coordinarse conjuntamente entre los proveedores médicos del estudiante y el personal de la escuela. No se debe considerar volver a la actividad física hasta que el estudiante esté totalmente integrado de nuevo en el salón de clases y esté libre de síntomas. En raras ocasiones, a un estudiante se le diagnosticará un síndrome post-conmoción cerebral y tendrá síntomas que durarán semanas o meses. En estos casos, se le puede recomendar a un estudiante que comience un régimen de actividad física sin contacto, pero esto solo se realizará bajo la supervisión directa de un proveedor de atención médica.

Regresar a las Prácticas y Competencias

La Ley de Prevención de Lesiones en la Cabeza de La Escuela De Deportes de Kansas establece que si un atleta sufre o se sospecha que sufrió una conmoción cerebral o lesión en la cabeza durante una competencia o práctica, el atleta debe ser retirado inmediatamente de la competencia o práctica y no puede regresar a la práctica o competencia hasta que un profesional de la salud evalúe al atleta y proporcione una autorización por escrito para que pueda regresar a la práctica y la competencia. El KSHSAA recomienda que un atleta no regrese a la práctica o competencia el mismo día que sufre o se sospecha que sufre una conmoción cerebral. El KSHSAA también recomienda que el regreso de un atleta a la práctica y la competencia debe seguir un protocolo gradual bajo la supervisión del proveedor de atención médica (MD o DO).

Para información actualizada sobre conmociones cerebrales, puede ir a:

<http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html> <http://www.kansasconcussion.org/>

Para información sobre conmociones cerebrales y recursos educativos recopilados por KSHSAA, vaya a: <http://www.kshsaa.org/Public/General/ConcussionGuidelines.cfm>

↘↘↘↘

↓↓↓↓

↙↙↙↙

Estudiante-Atleta Nombre Escrito

Estudiante- Firma

Fecha

Padre o Guardián Legal Nombre Escrito

Padre o Guardián Legal Firma

Fecha