



Student/Parent Concussion and Sudden Cardiac Arrest Awareness Form

Longview School District believes participation in athletics improves physical fitness, coordination, self-discipline, and gives students valuable opportunities to learn important social and life skills.

With this in mind it is important that we do as much as possible to create and maintain an enjoyable and safe environment. As a parent/guardian or student you play a vital role in protecting participants and helping them get the best from sport.

Player and parental education in this area is crucial which is the reason for the concussion Management and Sudden Cardiac Arrest Awareness pamphlet you received. Refer to it regularly.

This form must be signed annually by the parents/guardian and student prior to participation in Longview School District athletics. If you have questions regarding any of the information provided in the pamphlet, please contact the athletic director at your school.

I have received, read, and understand the information presented in the concussion recognition and sudden cardiac arrest awareness pamphlets.

Formulario de sensibilización de conmoción cerebral y paro cardíaco repentino del estudiante/padre de familia

El Distrito Escolar de Longview cree que la participación en atletismo mejora el acondicionamiento físico, la coordinación, la autodisciplina y les da a los estudiantes oportunidades valiosas para aprender destrezas sociales y de la vida importantes.

Con esto en mente, es importante que hagamos todo lo posible para crear y mantener un ambiente placentero y seguro. Como un padre de familia/tutor o estudiante, usted juega un papel vital en la protección de los participantes y en ayudarles a sacar el mejor provecho del deporte.

La educación del jugador y de los padres en esta área es crucial y es la razón del panfleto de sensibilización del manejo de la conmoción cerebral y paro cardíaco repentino que ha recibido. Consúltelo regularmente.

Los padres de familia/tutores y estudiante deben firmar este formulario anualmente antes de la participación en atletismo del Distrito Escolar de Longview. Si tiene preguntas relacionadas con cualquier información proporcionada en este panfleto, comuníquese con el director de atletismo en su escuela.

He recibido, leído y comprendido la información presentada en los panfletos de sensibilización de reconocimiento de la conmoción cerebral y paro cardíaco repentino.

Student name (printed)
Nombre del estudiante (con letra de molde)

Student name (signed)
Nombre del estudiante (firma)

Date
Fecha

Parent name (printed)
Nombre del padre (con letra de molde)

Parent name (signed)
Nombre del padre (firma)

Date
Fecha



LONGVIEW
PUBLIC SCHOOLS

CREATING THE FUTURE TODAY



Hoja informativa para los deportistas y sus padres acerca de las conmociones cerebrales

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral traumática que ocasiona cambios en la forma en que funciona el cerebro normalmente. Una conmoción es causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Hasta un “chichoncito” o lo que pareciera ser tan solo un golpe o una sacudida leve en la cabeza pueden ser algo grave.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de una lesión o puede que no aparezcan o se noten sino hasta días o semanas después de ocurrida la lesión.

Si un deportista presenta **uno o más** de los síntomas de una conmoción cerebral indicados a continuación,

¿Sabía usted que...?

- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida del conocimiento.
- Los deportistas que han sufrido una conmoción cerebral en algún momento de sus vidas, tienen un mayor riesgo de sufrir otra.
- Los niños pequeños y los adolescentes tienen más probabilidad de sufrir una conmoción cerebral y de que les tome más tiempo recuperarse que los adultos.

luego de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, no se le debe permitir continuar jugando el día de la lesión y no debe volver a jugar hasta que un profesional médico con experiencia en evaluación de conmociones cerebrales indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar.

SIGNOS OBSERVADOS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO	SÍNTOMAS REPORTADOS POR LOS DEPORTISTAS
Parece aturdido o desorientado	Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
Está confundido en cuanto a su posición de juego	Náuseas o vómitos
Olvida las instrucciones	Problemas de equilibrio o mareo
No está seguro del juego, de la puntuación o de adversarios	Visión borrosa o doble
Se mueve con torpeza	Sensibilidad a la luz
Responde a las preguntas con lentitud	Sensibilidad al ruido
Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo)	Sentirse débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui
Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad	Problemas de concentración o de memoria
No puede recordar lo ocurrido antes del golpe o caída	Confusión
No puede recordar lo ocurrido después del golpe o caída	No “sentirse bien” o “con ganas de no hacer nada”

SIGNOS DE PELIGRO POR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

En casos poco frecuentes, en las personas que sufren una conmoción cerebral puede formarse un coágulo de sangre peligroso que podría hacer que el cerebro ejerza presión contra el cráneo. Un deportista debe recibir atención médica de inmediato si luego de sufrir un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo presenta alguno de los siguientes signos de peligro:

- Una pupila está más grande que la otra
- Está mareado o no se puede despertar
- Dolor de cabeza que es persistente y además empeora
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Náuseas o vómitos constantes
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras
- Convulsiones o ataques
- No puede reconocer a personas o lugares
- Se siente cada vez más confundido, inquieto o agitado
- Se comporta de manera poco usual
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento deben considerarse como algo serio aunque sean breves)

¿POR QUÉ DEBE UN DEPORTISTA NOTIFICAR A ALGUIEN SI TIENE SÍNTOMAS?

Si un deportista sufre una conmoción, su cerebro necesitará tiempo para sanar. Cuando el cerebro de un deportista se está curando, tiene una mayor probabilidad de sufrir una segunda conmoción. Las conmociones repetidas (o secundarias) pueden aumentar el tiempo que toma la recuperación. En casos poco frecuentes, repetidas conmociones

Recuerde

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de manera diferente. Si bien la mayoría de los deportistas que sufren una conmoción cerebral se recuperan en forma completa y rápida, algunos tienen síntomas que duran días o incluso semanas. Una conmoción cerebral más grave puede durar por meses o aún más.

cerebrales en los jóvenes deportistas pueden ocasionar inflamación del cerebro o daño cerebral permanente. Incluso pueden ser mortales.

¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU DEPORTISTA HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Si considera que un deportista tiene una conmoción cerebral, sáquelo del juego y busque atención médica de inmediato. No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión. No permita que el deportista regrese a jugar el mismo día de la lesión y espere a que un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar.

El descanso es la clave para ayudar a un deportista a recuperarse después de una conmoción cerebral. Durante el ejercicio o las actividades que requieran de mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o los juegos de video, pueden causar que los síntomas de la conmoción cerebral reaparezcan o empeoren. Después de una conmoción cerebral, volver a practicar deportes y regresar a la escuela debe ser un proceso gradual que tiene que ser controlado y observado cuidadosamente por un profesional médico.

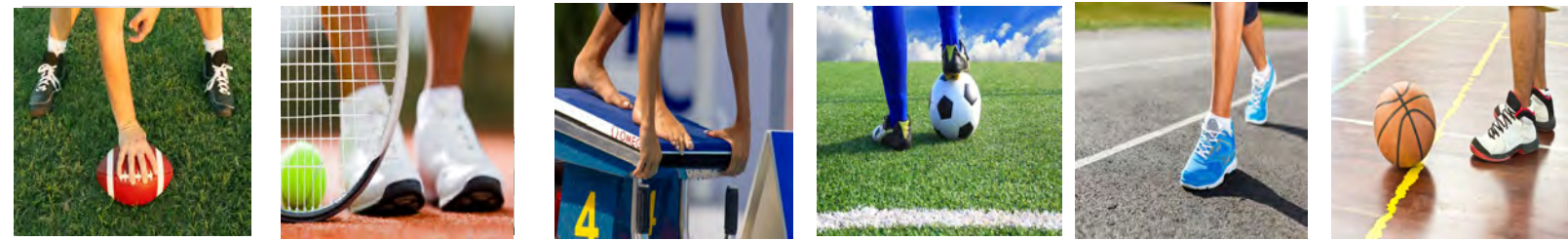
Mejor perder un juego que toda la temporada. Para más información sobre la conmoción cerebral, visite: www.cdc.gov/Concussion.

PARO CARDÍACO SÚBITO

Hoja informativa para

Alumnos-atletas, entrenadores y padres/tutores

SSB 5083 ~ Ley de Concientización SCA



¿Qué es un paro cardíaco? El paro cardíaco súbito (SCA) es la aparición repentina de un ritmo cardíaco anormal y letal, que provoca que el corazón deje de latir y la persona se desplome. Es la principal causa de muerte en Estados Unidos y afecta a más de 300,000 personas por año.

El SCA es también la principal causa de muerte en atletas jóvenes durante la actividad deportiva

¿Qué causa el paro cardíaco súbito? El SCA en atletas jóvenes suele ser causado por un trastorno estructural o eléctrico del corazón. Muchas de estas afecciones son hereditarias (genéticas) y pueden aparecer en adolescentes o adultos jóvenes. El SCA se presenta con mayor probabilidad durante el ejercicio o la actividad física, poniendo a los atletas jóvenes sin diagnóstico de cardiopatías en una situación de riesgo mayor. El SCA también puede presentarse a partir de un golpe torácico directo por un proyectil compacto (pelota de béisbol, softbol, lacrosse o disco de hockey) o por contacto en el pecho con otro jugador (denominado "commotio cordis").

Si bien una afección cardíaca puede no presentar ningún signo de advertencia, algunos atletas jóvenes pueden sentir algunos síntomas pero omiten informarlos a un adulto. Si aparece alguno de los siguientes síntomas, se recomienda que un médico realice una evaluación cardíaca:

- Desmayo durante la actividad física
- Dolor torácico durante la actividad física
- Falta de aire excesiva durante la actividad física
- Palpitaciones (taquicardia sin razón aparente)
- Convulsiones sin explicación
- Antecedentes familiares de aparición temprana de enfermedad cardíaca o muerte súbita por una cardiopatía antes de los 40 años

¿Cómo prevenir y tratar un paro cardíaco súbito? Algunas afecciones cardíacas con riesgo de SCA pueden ser detectadas mediante una evaluación cardíaca exhaustiva. Sin embargo, todas las escuelas y los equipos deberían estar preparados para responder ante una emergencia cardíaca. Los atletas jóvenes que sufren un SCA se desploman y quedan inconscientes, y pueden presentar una actividad que asemeja convulsiones breves o una respiración anormal o entrecortada. El SCA puede ser tratado efectivamente si hay un reconocimiento inmediato, se practica resucitación cardiopulmonar (CPR) rápida y hay acceso inmediato a un desfibrilador (AED).

El AED es un dispositivo seguro y portátil que permite leer y analizar el ritmo cardíaco y aplicar una descarga eléctrica (si fuera necesario) para restaurar el ritmo cardíaco normal.

Recuerde, para salvar una vida debe: reconocer un SCA, llamar al 9-1-1, comenzar con CPR y usar un AED tan pronto como sea posible!



ENTRENAMIENTO CARDÍACO DE TRES MINUTOS

1. RECONOCER

Paro cardíaco súbito

*Persona desmayada e inconsciente

*Respiración anormal

*Aparentes convulsiones

2. LLAMAR AL 9-1-1

*Pida ayuda y un AED

3. PRACTICAR CPR

*Comience con compresiones en el pecho

*Presione fuerte y rápido (100 por minuto)

4. USAR AED

*Use un desfibrilador tan pronto como sea posible

5. SEGUIR DANDO ATENCIÓN

*Continúe con CPR y AED hasta que llegue el Servicio de Emergencia Médica



¡Esté preparado!

Cada segundo cuenta.