

Concussion Information Sheet

A concussion is a brain injury and all brain injuries are serious. They are caused by a bump, blow, or jolt to the head, or by a blow to another part of the body with the force transmitted to the head. They can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works. Even though most concussions are mild, all concussions are potentially serious and may result in complications including prolonged brain damage and death if not recognized and managed properly. In other words, even a "ding" or a bump on the head can be serious. You can't see a concussion and most sports concussions occur without loss of consciousness. Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or can take hours or days to fully appear. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, seek medical attention right away.

Symptoms may include one or more of the following:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Headaches • "Pressure in head" • Nausea or vomiting • Neck pain • Balance problems or dizziness • Blurred, double, or fuzzy vision • Sensitivity to light or noise • Feeling sluggish or slowed down • Feeling foggy or groggy . • Drowsiness • Change in sleep patterns | <ul style="list-style-type: none"> • Amnesia • "Don't feel right" • Fatigue or low energy • Sadness • Nervousness or anxiety • Irritability • More emotional • Confusion • Concentration or memory problems (forgetting game plays) • Repeating the same question/comment |
|--|---|

Signs observed by teammates, parents and coaches include:

- Appears dazed
- Vacant facial expression
- Confused about assignment
- Forgets plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily or displays in coordination
- Answers questions slowly
- Slurred speech
- Shows behavior or personality changes
- Can't recall events prior to hit
- Can't recall events after hit
- Seizures or convulsions
- Any change in typical behavior or personality
- Loses consciousness

Concussion Information Sheet

What can happen if my child keeps on playing with a concussion or returns too soon?

Athletes with the signs and symptoms of concussion should be removed from play immediately. Continuing to play with the signs and symptoms of a concussion leaves the young athlete especially vulnerable to greater injury. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one. This can lead to prolonged recovery, or even to severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athletes will often fail to report symptoms of injuries. Concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key to student-athlete's safety.

If you think your child has suffered a concussion

Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed from the game or practice immediately. No athlete may return to activity after an apparent head injury or concussion, regardless of how mild it seems or how quickly symptoms clear, without medical clearance. Close observation of the athlete should continue for several hours. The Return-to-Play Policy of the IESA and IHSA requires athletes to provide their school with written clearance from either a physician licensed to practice medicine in all its branches or a certified athletic trainer working in conjunction with a physician licensed to practice medicine in all its branches prior to returning to play or practice following a concussion or after being removed from an interscholastic contest due to a possible head injury or concussion and not cleared to return to that same contest. In accordance with state law, all schools are required to follow this policy.

You should also inform your child's coach if you think that your child may have a concussion. Remember it's better to miss one game than miss the whole season. And when in doubt, the athlete sits out.

For current and up-to-date information on concussions you can go to:
<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Student/Parent Consent and Acknowledgements

By signing this form, we acknowledge we have been provided information regarding concussions.

Student

Student Name (Print): _____ Grade: _____

Student Signature: _____ Date: _____

Parent or Legal Guardian

Name (Print): _____

Signature: _____ Date: _____

Relationship to Student: _____

Each year IESA member schools are required to keep a signed Acknowledgement and Consent form and a current Pre-participation Physical Examination on file for all student athletes.

Hoja informativa sobre conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro, 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 transmisión de la fuerza a la cabeza. Varían de leves a graves, y pueden alterar la función normal del cerebro. Aun cuando casi todas las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son en potencia graves, y pueden dar por resultado complicaciones, entre ellas daño cerebral prolongado y muerte, si no se reconocen y manejan de manera apropiada.** En otras palabras, incluso una "lesión superficial menor" o un golpe en la cabeza pueden ser graves. Usted no puede ver una conmoción cerebral, y casi todas las conmociones cerebrales que suceden durante la práctica de deportes ocurren sin pérdida del conocimiento. Los signos y síntomas de una conmoción pueden manifestarse inmediatamente después de la lesión, o pueden tardar horas o días en aparecer plenamente. Si su hijo reporta cualesquier síntomas de conmoción cerebral, o si usted nota los síntomas o signos de esta última, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los que siguen:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza• "Sensación de presión en la cabeza"• Náuseas o vómitos• Dolor de cuello• Problemas de equilibrio, o mareo• Visión borrosa, doble o anormal• Sensibilidad a la luz o al ruido• Sentirse débil o lentificado• Sentirse confundido o aturdido• Somnolencia• Cambio de los patrones de sueño | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• "No sentirse bien"• Fatiga, o energía baja• Tristeza• Nerviosismo o ansiedad• Irritabilidad• Más emocional• Confusión• Problemas de concentración o de memoria (olvidar jugadas)• Repetir la misma pregunta/comentario |
|---|--|

Los signos observados por compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Aspecto aturdido
- Expresión facial ausente
- Confusión acerca de la tarea
- Olvida jugadas
- Está inseguro del juego, la puntuación o el oponente
- Se mueve torpemente o muestra falta de coordinación
- Responde lentamente a preguntas
- Lenguaje cercenado
- Cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe
- Crisis convulsivas o convulsiones
- Cualquier cambio de la conducta o la personalidad típica
- Pierde el conocimiento

Adaptado de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) y de la Tercera Conferencia Internacional sobre Conmoción Cerebral en la Práctica de Deportes (3rd. International Conference on Concussion in Sport)

Documento creado el 1° de julio de 2011 revisado el 24 de abril de 2012

Hoja informativa sobre conmoción cerebral

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

Los niños que presentan los signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al niño de corta edad en especial, vulnerable a mayor lesión. Hay un riesgo aumentado de daño importante por una conmoción cerebral durante un período después de que ocurre la conmoción cerebral, en particular si el niño sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede llevar a recuperación prolongada, o incluso a hinchazón grave del cerebro (síndrome de segundo impacto), con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Se sabe bien que los atletas adolescentes a menudo no reportan síntomas de lesiones. Las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad de su hijo.

Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Cualquier niño en quien incluso se sospeche que sufrió una conmoción cerebral debe ser retirado de inmediato del juego, la práctica o la clase. Ningún niño puede volver a la actividad después de una lesión cerebral o conmoción cerebral manifiesta, independientemente de qué tan leve parezca, o de la rapidez con la cual los síntomas desaparecen, sin autorización médica. La observación cercana del niño debe continuar durante varias horas. La política de la IHS/IESA exige que el niño proporcione al personal de su escuela una autorización por escrito de un médico con licencia para ejercer la medicina en todas sus ramas, o un preparador físico certificado que trabaje conjuntamente con un médico que cuente con licencia para ejercer la medicina en todas sus ramas, antes de volver a jugar o practicar después de una conmoción cerebral, o después de haber sido retirado de una competición interescolar debido a posible lesión del cerebro o conmoción cerebral, y no se le autorizará a regresar a la misma competición. De acuerdo con la ley estatal, se exige a todas las escuelas que sigan esta política.

Usted también debe informar a la enfermera de la escuela de su hijo si cree que su hijo puede haber sufrido una conmoción cerebral. Recuerde que es preferible que su hijo pierda un día de clases a que pierda el año entero, y ante la duda, haga que permanezca en reposo.

Para obtener información actualizada sobre conmociones cerebrales, puede visitar:

<http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/parents.html>

Consentimiento y reconocimientos de los padres

Al firmar este formulario, reconocemos que se nos ha proporcionado información respecto a conmociones cerebrales.

Padre o guardián legal

Nombre (letra de imprenta): _____ Fecha: _____

Firma: _____

Parentesco o relación con el estudiante: _____

Adaptado de los CDC y la 3rd. International Conference on Concussion in Sport

Documento creado el 1° de julio de 2011. Revisado el 24 de abril de 2012