

CIF Hoja de Información de Conmoción Cerebral

¿Por qué estoy recibiendo esta hoja de información?

Está recibiendo esta hoja de información sobre conmociones cerebrales debido a la ley estatal AB 25 de California (vigente a partir del 1 de enero, 2012), ahora Código de Educación § 49475:

1. La ley requiere que un estudiante-atleta que pueda tener una conmoción cerebral durante una práctica o juego sea removido de la actividad por el resto del día.
2. Cualquier estudiante deportista retirado por este motivo debe recibir una nota escrita de un médico capacitado en el manejo de la conmoción cerebral antes de regresar a la práctica.
3. Antes de que un estudiante-atleta pueda comenzar la temporada y comenzar a practicar en un deporte, se debe presentar una hoja de información sobre conmoción cerebral que debe ser firmada y devuelta a la escuela por el estudiante atleta y el padre o tutor.

Cada 2 años, todos los entrenadores deben recibir capacitación sobre conmociones cerebrales (AB 1451), así como certificación en primeros auxilios, CPR y AED's (dispositivos eléctricos que salvan vidas que se pueden usar durante la RCP).

¿Qué es una conmoción cerebral y cómo reconocería una?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral. Puede ser causado por un golpe o un golpe en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza que sacude la cabeza. Las conmociones cerebrales pueden aparecer en cualquier deporte y pueden verse de manera diferente en cada persona.

La mayoría de las conmociones cerebrales mejoran con el descanso y más del 90% de los atletas se recuperan por completo. Sin embargo, todas las conmociones cerebrales deben ser considerado serias. Si no se reconoce y maneja de la manera correcta, pueden causar problemas que incluyen daño cerebral e incluso la muerte.

La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin tener que ser noqueados. Los síntomas de una conmoción cerebral (vea el reverso de esta página) pueden mostrarse justo después de la lesión o pueden tardar horas en aparecer. Si su hijo(a) reporta algún síntoma de conmoción cerebral o si nota algunos síntomas y signos, busque la evaluación médica del entrenador atlético de su equipo y un médico capacitado en la evaluación y manejo de conmoción cerebrales. Si su hijo(a) está vomitando, tiene dolor de cabeza intenso o tiene dificultades para quedarse despierto o responder preguntas simples, llame al 911 para transporte inmediato al departamento de emergencias de su hospital local.

En el sitio web de CIF hay una lista de verificación de síntomas de conmoción cerebral. Si su hijo(a) completa esta lista después de haber tenido una conmoción cerebral, esto ayuda al médico, al entrenador de atletismo o al entrenador a comprender cómo se siente y, con suerte, mostrará mejoría con el tiempo. Puede hacer que su hijo(a) complete la lista de verificación al comienzo de la temporada, incluso antes de que ocurra una conmoción cerebral para que podamos entender si algunos síntomas, como el dolor de cabeza, podrían ser parte de su vida cotidiana. Le llamamos a esto la línea de base para saber qué síntomas son comunes y normales par su hijo(a). Guarde una copia para sus registros y entregue la original. Si ocurre una conmoción cerebral, su hijo puede completar esta lista de verificación nuevamente. Esta lista de verificación proporciona una lista de síntomas para comparar con el tiempo la recuperación de su hijo después de una conmoción cerebral.

¿Qué puede pasar si mi hijo sigue jugando con síntomas de conmoción cerebral o regresa demasiado pronto después de tener una conmoción cerebral?

Los atletas con síntomas de conmoción cerebral deben retirarse del juego de inmediato. NO hay volver a jugar el mismo día para un joven con sospechas de conmoción cerebral. Los atletas jóvenes pueden tomar más tiempo para recuperarse de una conmoción cerebral y son más propensos a problemas serios a largo plazo por una conmoción cerebral.

A pesar de que una resonancia cerebral tradicional (e.g., MRI o CT) puede ser "normal", el cerebro aún se ha lesionado. Investigaciones en animales y humanos muestran que un segundo golpe antes de que el cerebro se haya recuperado puede provocar graves daños al cerebro. Si su atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera, esto puede resultar en una recuperación prolongada (semanas a meses), o incluso inflamación cerebral severa (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras.

Existe una creciente preocupación de la exposición al impacto en la cabeza y las conmociones cerebrales recurrentes que puedan contribuir a problemas neurológicos a largo plazo. Un objetivo de la educación sobre la conmoción cerebral es evitar un regreso demasiado temprano al juego para que daños al cerebro puedan prevenirse.

CIF Hoja de Información de Conmoción Cerebral

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

- Parece mareado
- Habla arrastrada
- Apariencia espaciada
- Muestra un cambio en la personalidad o la forma de actuar
- Confundido acerca de las jugadas
- No puede recordar eventos antes o después de la lesión
- Olvida jugadas
- Convulsiones o "tiene un ataque"
- No está seguro del juego, puntaje u oponente
- Cualquier cambio en el comportamiento o personalidad
- Se mueve torpe o torpemente
- Se desmaya
- Responde a preguntas lentamente

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Dolores de cabeza
- Pérdida de memoria
- "Presión en la cabeza"
- "No te sientes bien"
- Náuseas o vómitos
- Cansado o poca energía
- Dolor de cuello
- Tristeza
- Tiene problemas para pararse o caminar
- Nerviosismo o sensación de nerviosismo
- Visión borrosa o doble
- Irritabilidad
- Molesto por la luz o el ruido
- Más emocional
- Sentirse lento
- Confundido

- Sensación de niebla o aturdimiento
- Problemas de concentración o memoria
- Somnolencia
- Repetir la misma pregunta / comentario
- Cambio en los patrones de sueño.

¿Qué es volver a aprender?

Después de una conmoción cerebral, los estudiantes pueden tener dificultades con la memoria, la concentración y la organización a corto y largo plazo. Necesitarán descansar mientras se recuperan de una lesión (por ejemplo, evitar o limitar la lectura, los mensajes de texto, los videojuegos, las películas a todo volumen), o pueden incluso necesitar limitar la asistencia a la escuela por unos días. Cuando regresen a la escuela, es posible que el horario deba comenzar con algunas clases solamente o asistir solo medio día. Si la recuperación de una conmoción cerebral tarda más de lo esperado, también pueden beneficiarse de una reducción en horario de clases y / o tarea limitada; Una evaluación escolar formal también puede ser necesaria. Su escuela o médico puede ayudar a sugerir y hacer estos cambios. Los estudiantes deben completar la guía de Regreso al Aprendizaje y regresar a completar la escuela antes de comenzar a jugar, a menos que su médico le haga otras recomendaciones. Vaya al sitio web CIF (cifstate.org) para obtener más información sobre Regreso al Aprendizaje.

¿Cómo se determina el regreso al juego (RTP)?

Los síntomas de conmoción cerebral deben desaparecer por completo antes de volver a competir. Una progresión RTP es gradual, incremento gradual del esfuerzo físico, actividades deportivas específicas y, finalmente, actividades sin restricciones. Si se presentan síntomas con actividad, la progresión debe detenerse. Si no hay síntomas al día siguiente, el ejercicio puede reiniciarse en la etapa previa.

RTP después de una conmoción cerebral debe ocurrir solo con la autorización médica de un médico capacitado en la evaluación y manejo de conmociones cerebrales y un programa de progresión gradual monitoreada por un entrenador atlético, entrenador u otro administrador escolar identificado. Consulte cifstate.org para obtener un plan de regreso gradual al juego. [AB 2127, un estado de California vigente a partir del 1/1/15, establece que el regreso al juego (es decir, la competencia completa) debe ser antes de los 7 días posteriores a la conmoción cerebral el diagnóstico ha sido realizado por un médico.]

Reflexiones finales para padres y tutores:

Es bien sabido que los estudiantes a menudo no hablan sobre signos de conmoción cerebral, por lo que esta hoja de información es tan importante de repasarla con ellos. Enséñele a su hijo(a) a decirle al cuerpo técnico si experimentan tales síntomas o si sospecha que un compañero de equipo ha tenido una conmoción cerebral. También debe sentirse cómodo hablando con los entrenadores o el entrenador de atletismo sobre posibles síntomas de conmoción cerebral que pueda estar viendo en su hijo(a).

Referencias:

- Declaración de posición de la Sociedad Médica Americana de Medicina del Deporte: conmoción cerebral en el deporte (2013)
- Declaración de consenso sobre la conmoción cerebral en el deporte: la 5ª Conferencia Internacional sobre Conmoción cerebral en el deporte, celebrada en Berlín en octubre de 2016.
- <http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html>

CIF Hoja de Información de Conmoción Cerebral

Escuela: _____

Está recibiendo esta hoja de información sobre conmociones cerebrales debido a la ley estatal AB 25 de California (vigente desde el 1 de enero de 2012), ahora Código de Educación § 49475:

1. La ley requiere que un estudiante-atleta que pueda tener una conmoción cerebral durante una práctica o juego sea retirado de la actividad por el resto del día.
2. Cualquier estudiante deportista retirado por este motivo debe recibir una nota escrita de un médico capacitado en el manejo de la conmoción cerebral antes de regresar a la práctica.
3. Antes de que un estudiante atleta pueda comenzar la temporada y comenzar a practicar en un deporte, el estudiante atleta y el padre o tutor deben firmar y enviar una hoja de información sobre conmociones cerebrales.

Cada 2 años, se requiere que todos los entrenadores reciban capacitación sobre conmociones cerebrales (AB 1451), así como certificación en capacitación en primeros auxilios, CPR y AEDs (dispositivos eléctricos que salvan vidas que se pueden usar durante la CPR).

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

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

Reconozco que he recibido y leído la Hoja de Información Sobre Conmociones Cerebrales del CIF.

Nombre del estudiante-atleta
Letra de molde

Estudiante-atleta
Firma

Fecha

Nombre de Padre o Tutor
Letra de molde

Padre o Tutor
Firma

Fecha