

Revised 7/23/2015

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE TAHOE TRUCKEE
Información sobre conmoción cerebral

¿QUÉ PUEDE SUCEDER SI MI NIÑO/A SIGUE JUGANDO CON UNA CONMOCIÓN CEREBRAL O VUELVE A JUGAR DEMASIADO PRONTO?

Los atletas con signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral dejan a un joven atleta muy vulnerable para una mayor lesión. Existe un mayor riesgo de daño significativo en una conmoción cerebral durante un periodo de tiempo después de que ocurra la conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a la hinchazón cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los atletas adolescentes no informan la gravedad de los síntomas en virtud de las lesiones. Las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación a los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad del estudiante-atleta.

SI CREE QUE SU HIJO/A HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Cualquier atleta que se sospeche de padecer una conmoción cerebral debe ser retirado del juego o práctica de forma inmediata. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una lesión en la cabeza o concusión cerebral, independientemente de que parezca muy leve, o la rapidez con la que los síntomas desaparecen, sin autorización médica. La observación detallada del atleta debe continuar durante varias horas y / o más. La nueva Ordenanza CIF 313 ahora requiere la implementación de las "guías para volver al juego después de una conmoción cerebral" que se han recomendado desde hace varios años:

"Un estudiante-atleta que se sospeche de haber sufrido una lesión de contusión / conmoción cerebral en una práctica o juego deberá ser retirado de la competencia en ese momento y durante el resto del día"

y,

"Un estudiante-atleta que ha sido eliminado no podrá volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un profesional médico con licencia en la evaluación y gestión de la conmoción cerebral y haya recibido la autorización de ese profesional médico, por escrito para volver a jugar. "

Usted debe informar al entrenador de su hijo/a si usted piensa que su hijo/a puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un partido que perderse toda la temporada. Y en caso de duda, el atleta no podrá jugar.

Para información actualizada sobre las conmociones cerebrales visite:

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

Nombre del estudiante - atleta

Firma del estudiante - atleta

Fecha

Nombre del padre / madre / tutor

Firma del padre / madre / tutor

Fecha

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE TAHOE TRUCKEE
Hoja de Información sobre conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral 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 la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar desde leves a graves y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas las conmociones cerebrales tienen el potencial de ser graves y pueden dar lugar a complicaciones, incluyendo daño cerebral prolongado y la muerte si no se reconoce y se gestiona adecuadamente. En otras palabras, incluso un "ding" (golpecito) o un golpe en la cabeza, puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de ellas ocurren sin la pérdida de la conciencia. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión, o pueden tardar horas o días para aparecer en su totalidad. Si su hijo/a le informa de algunos síntomas de conmoción cerebral, o si 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"> ● Dolores de cabeza ● "La presión en la cabeza" ● Náuseas o vómitos ● Dolor de cuello ● Problemas de equilibrio o mareos ● Visión borrosa, doble ● Sensibilidad a la luz o al ruido ● Débil o más lento ● Sensación de niebla o atontado ● Somnolencia ● Cambio en los patrones de sueño | <ul style="list-style-type: none"> ● Amnesia ● "No me siento bien" ● Fatiga o falta de energía ● Tristeza ● Nerviosismo o ansiedad ● Irritabilidad ● Más emocional ● Confusión ● Concentración o problemas de memoria (olvidar jugadas) ● Repitiendo la misma pregunta / comentario |
|--|---|

Los signos observados por compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Aspecto aturdido
- Expresión facial perdida
- Confundido acerca de la asignación
- Se olvida de jugadas
- No está seguro del juego, la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza o muestra falta de coordinación
- Responde a las preguntas lentamente
- Trastornos del habla
- Muestra los cambios de comportamiento o de la personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento o personalidad típica