FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE CONMOCIÓN Y LESIÓN EN LA CABEZA RECOMENDADO POR KSHSAA

Una conmoción cerebral relacionada con los deportes es una lesión cerebral traumática causada por un golpe directo en la cabeza, el cuello o el cuerpo que resulta en una fuerza impulsiva que se transmite al cerebro y que ocurre en los deportes y actividades relacionadas con el ejercicio. Los síntomas y signos pueden presentarse inmediatamente o evolucionar en cuestión de minutos o días. Las conmociones cerebrales relacionadas con los deportes comúnmente se resuelven en unos días, pero pueden prolongarse. **Todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden provocar complicaciones, incluido daño cerebral prolongado y la muerte, si no se reconocen y tratan adecuadamente.** Si un estudiante informa algún síntoma de conmoción cerebral, o si usted mismo nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de las siguientes:	
• Dolor de cabeza/"Presión en la cabeza" • Nausea o vomito • Dolor en el cuello • Problemas de balance o mareos • Visión borrosa, doble, o confusa • Sensibilidad a la luz o ruido • Se siente débil o somnoliento • Se siente confuso o mareado • Somnoliento	• Cambian los patrones del sueño • "No se siente bien" • Nerviosismo inexplicable, ansiedad, irritabilidad, tristeza • Confusión • Problemas de concentración o memoria (olvida las tareas deportivas) • Repetir la misma pregunta/comentario

Señales observadas por compañeros, padres, y entrenadores incluyen:	
• Pérdida real o sospechada del conocimiento • Ataques • Postura tónica • Ataxia (movimientos voluntarios torpes) • Mal equilibrio • Se ven confundidos • Falta de expresiones faciales • Confusión	• Olvida juegos/tareas deportivas • No está seguro del juego, el puntaje o el oponente. • Contesta preguntas lentamente • Dificultad para hablar • Muestras cambios de comportamiento y de personalidad • No recuerda acontecimientos anteriores a la lesión. • No recuerda acontecimientos posteriores a la lesión.

Adoptado del CDC y de la 3era Conferencia de Deportes

BANDERAS ROJAS: Llame a una ambulancia	
● Dolor o sensibilidad en el cuello ● Ataques, 'ataques' o convulsiones ● Pérdida de visión o visión doble. ● Pérdida de conciencia ● Aumento de la confusión o deterioro del estado de conciencia (cada vez menos receptivo, somnoliento)	● Debilidad o entumecimiento/hormigueo en más de un brazo o pierna ● Vómitos repetidos ● Dolor de cabeza intenso o creciente ● Cada vez más inquieto, agitado o combativo. ● Deformidad visible del cráneo

¿Qué puede suceder si mi hijo sigue jugando con una contusión o regresa demasiado pronto?

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados inmediatamente del juego. Si continúan jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral hace que el joven atleta este especialmente vulnerable a una mayor lesión. Hay un mayor riesgo de daño significativo de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que se produzca esa conmoción, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse totalmente de la primera (síndrome del

segundo impacto).
Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso inflamación cerebral grave con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que los adolescentes o atletas adolescentes a menudo no informan de síntomas de lesiones, y las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, administradores de la escuela, entrenadores, padres y estudiantes son la clave para la seguridad del estudiante atleta.

Si usted piensa que su hijo/a ha sufrido una concusión

Cualquier atleta aunque solo se sospeche de haber sufrido una conmoción cerebral debe retirarse del juego o práctica inmediatamente y se debe organizar una derivación urgente a un proveedor de atención médica (si no está alguna en el sitio). Ningún atleta puede regresar a la actividad después de sufrir una conmoción cerebral, independientemente de cómo leve se vea o qué tan rápido los síntomas desaparecieron, sin una autorización escrita por un Doctor (MD) o un Doctor en Medicina de Osteopatía (DO). Observación detallada del atleta debe continuar durante varias horas. También debe informar al entrenador de su hijo si cree que su hijo puede tener una conmoción recuerde es mejor perderse un partido que pierda toda la temporada. **¡En caso de duda, el atleta no juega!**

Reposo Cognitivo & Regreso a Aprender

El primer paso en la recuperación de una conmoción cerebral es el reposo relativo durante las primeras 24 a 48 horas. Durante este tiempo, los estudiantes pueden participar en actividades de la vida diaria y realizar actividad física ligera, como caminar, siempre que los síntomas no se exacerben más que levemente durante un período breve (menos de una hora). También se recomienda reducir el tiempo frente a la pantalla durante el primer o segundo día después de la lesión. Se debe alentar a los estudiantes a regresar a una rutina normal lo más rápido posible, tolerando una leve exacerbación de los síntomas con la actividad mental.

Es posible que los estudiantes necesiten ajustes en su carga de trabajo académico durante un corto período de tiempo mientras se recuperan de una conmoción cerebral. Intentar cumplir con todos los requisitos académicos demasiado pronto después de sufrir una conmoción cerebral puede exacerbar más que levemente los síntomas y retrasar la recuperación. Cualquier modificación académica debe coordinarse conjuntamente entre los proveedores médicos del estudiante y el personal de la escuela. Para minimizar las perturbaciones académicas y sociales, en la mayoría de los casos se recomienda que los estudiantes no estén completamente aislados, ni siquiera por un período corto de tiempo. Más bien, los estudiantes deben continuar participando en actividades de la vida diaria que no exacerben más que levemente los síntomas de la conmoción cerebral.

Regreso a Práctica y Competencia

La ley de Prevención de Lesiones Deportivas en la Cabeza en las Escuelas de Kansas (72-7119) dice que si un estudiante sufrió, o que se sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza durante una competencia o práctica, debe ser retirado inmediatamente de la competencia o práctica y no puede regresar a la práctica o competencia hasta que un Proveedor de Atención Medica lo ha evaluado y provee una autorización por escrito para que pueda regresar a practica o competencia.
El KSHSAA recomienda que un atleta no deba volver a la práctica o competencia el mismo día que el atleta sufre o se sospecha que sufre una conmoción cerebral. El KSHSAA también recomienda que el atleta regrese a la práctica o competencia debe seguir un protocolo de un regreso gradual bajo la supervisión de un proveedor de atención médica (MD o DO).

Para información reciente y al día acerca de conmociones cerebrales entre en:
http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html

Para información conmociones cerebrales y recursos educativos recopilados por KSHSAA, entre en:
http://www.kshsaa.org/Public/General/ConcussionGuidelines.cfm

_____	_____	_____
Nombre escrito del Estudiante Deportista	Firma del Estudiante Deportista	Fecha

_____	_____	_____
Nombre escrito del Padre/Tutor Legal	Firma del Padre/Tutor Legal	Fecha

Las partes en el presente documento aceptan que una firma electrónica se destina a hacer este escrito efectivo y vinculante y que tiene la misma fuerza y efectos que el uso de una firma manuscrita.

Revisado por KSHSAA SMAC, 24/04
Revisado por KSHSAA SMAC, 18/04
Revisado el 14/04