



## Hoja Informativa: CONMOCIÓN CEREBRAL

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro y todas las lesiones en el cerebro son serias, causada por un golpe en la cabeza o una sacudida. La lesión puede ser leve o severa y puede interrumpir el funcionamiento del cerebro. Aunque la lesión sea pequeña, lo que parece ser un golpe o sacudida leve, **todas las conmoción tienen el potencial de ser grave y puede haber complicaciones serias incluyendo daño cerebrales y hasta causar la muerte si no se descubre a tiempo y no es atendido rápidamente.** En otras palabras, un golpe leve puede ser serio. Es importante saber que la conmoción cerebral no se ve y la mayoría de las conmociones en los deporte ocurren sin pérdida de conocimiento. Signos y síntomas de la conmoción cerebral pueden presentarse después la lesión o puede tomar horas o días después para que aparezca totalmente. Si su hijo reporta signos o síntomas de conmoción, o si usted mismo lo nota, busque ayuda médica inmediatamente.

### Síntomas pueden incluir una o mas de las siguiente:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor o "presión" en la cabeza</li> <li>• Dolor de cuello</li> <li>• Náuseas o vómitos</li> <li>• Problemas de equilibrio, mareo</li> <li>• Visión doble o borrosa</li> <li>• Sensibilidad a la luz y al ruido</li> <li>• Se siente débil, confuso, aturdido</li> <li>• Problemas de concentración o memoria</li> <li>• Confusión</li> <li>• Repitiendo las mismas preguntas o comentarios</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amnesia</li> <li>• No se "siente bien"</li> <li>• Fatiga o bajo de energía</li> <li>• Triste</li> <li>• Nervios o ansiedad</li> <li>• Irritable</li> <li>• Sensibilidad a las emociones.</li> <li>• Confundido</li> <li>• Problemas de concentración o memoria (olvidando los juegos)</li> </ul> |
|--|---|

### Signos observados por los compañeros, padres, y entrenadores incluye:

- Se ve confundido
- Expresión ausente en su rostro
- Confundido sobre las áreas
- Se le olvida el juego
- Inseguro sobre el juego, puntos, o jugadores contrarios
- Se mueve torpemente o presenta mal coordinación
- Responde preguntas despacio
- Slur speech
- Presenta cambio de comportamiento y personalidad
- No recuerda eventos antes del golpe
- No recuerda eventos después del golpe
- Ataques o convulsiones
- Pérdida de conciencia



## Hoja Informativa: CONMOCIÓN CEREBRAL

### ¿Que sucede si su hijo sigue jugando o regresa al juego muy pronto con una lesión?

Atletas con síntomas y signos de conmoción debe ser removido del juego inmediatamente. Si se le permite a un jugador jugar con síntomas y signos de una conmoción se deja al atleta vulnerable a mayor riesgo. Existe alto riesgo cuando han sufrido una conmoción por cierto tiempo después de la conmoción, particularmente si el atleta sufre otra conmoción antes del recuperarse de la primera conmoción, esto puede prolongar la recuperación o hasta tener mayor inflamación en el cerebro (segundo impacto síndrome) con consecuencias devastadoras o gravísimas. Se conoce que los atleta adolescentes no reportan todos los síntomas de las lesiones. Como resultado, la administración de educación, entrenadores, padres, y estudiantes son la llave de la seguridad de los estudiantes/atletas.

### Si usted cree que su hijo a sufrido una conmoción:

Cualquier atleta que se sospecha que ha sufrido una conmoción debe ser removido del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún atleta debe regresar a la actividad después que haya sufrido una herida en la cabeza o conmoción, no importa que leve haya sido o que los síntomas hayan desaparecido, sin que el doctor los haya dado de baja. Debe continuada Una observación cercana por horas. La nueva ley con “Zackery Lystedt Law” en Washington ahora a establecido que se requiere una constancia del regreso al jugar. Esta guía para regresar al juego que ha sido recomendado por muchos años:

“el atleta joven que sospecha que ha tenido una conmoción o a sido lesionado en la cabeza en practica o en juego, tiene que ser removido de la competencia.

**Y**

“...no podrá regresar al juego hasta que el atleta sea examinado por un proveedor medico con licencia, entrenado en evaluación y manejo de conmoción. El atleta tendrá que proveer una carta de su evaluación, por el proveedor que hizo la evaluación, explicando que puede regresar al juego y que ha sido dado de alta”.

Usted deberá informar al entreno de su hijo si usted cree que el puede tener una conmoción. Recuerde, es mucho mejor perder un juego que todo la temporada.

Para información actual sobre conmoción, visite:

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

---

Nombre del Estudiante-Atleta

---

Firma del Estudiante-Atleta

---

Fecha

---

Nombre del padre o Custodio

---

Firma del Padre o Custodio

---

Fecha