



## Hoja de Información de Conmoción Cerebral



Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, una sacudida en la cabeza o por un golpe fuerte en otra parte del cuerpo transmitido a la cabeza. Las lesiones 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 son potencialmente 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" o un golpe en la cabeza pueden ser graves. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de los conmociones en deportes ocurren sin 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 le informa de algunos síntomas de conmoción cerebral, o si nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral a sí mismo, busque atención médica de inmediato.

### **Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:**

- Dolores de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Los problemas de equilibrio o mareos
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Sensación de niebla o atontado
- Cambio en los patrones de sueño
- "No me siento bien"
- Tristeza
- Irritabilidad
- Concentración o problemas de memoria (olvidar jugadas)
- Repetir la misma pregunta / comentario
- "Presión en la cabeza"
- dolor de cuello
- visión borrosa o doble
- Se siente débil o perezoso
- Somnolencia
- Amnesia
- Fatiga o falta de energía
- Nerviosismo o ansiedad
- Más emocional

### **Los signos observados por el personal escolar, los entrenadores y los padre (s) / tutor (s) incluyen:**

- Un aspecto aturdido
- Confusión acerca de la asignación
- ¿No está seguro del juego, la puntuación o de sus adversarios
- Se mueve con torpeza o falta de coordinación
- Muestra cambios de comportamiento o de personalidad
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento o personalidad normal
- Pierde el conocimiento
- Expresión facial Libre
- Se olvida de jugadas
- Trastornos del habla
- Responde preguntas lentamente
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento

## Hoja de Informacion de Conmocion Cerebral

### ¿Qué puede suceder si mi hijo continúa la actividad con una conmoción cerebral o regresa a la actividad demasiado pronto?

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

### Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Cualquier estudiante incluso si se sospecha que padece una conmoción cerebral debe ser retirado de la actividad física inmediatamente. Ningún estudiante puede volver a la actividad después de una lesión en la cabeza o conmoción cerebral, independientemente de que parezca muy leve o qué tan rápido los síntomas desaparecen, sin autorización médica. La observación detallada del estudiante debe continuar durante varias horas. En lo que respecta a los atletas, la política IHSA requiere que los atletas le proporcionen a la escuela por escrito si han sufrido una conmoción cerebral por parte de un médico con licencia para practicar medicina en todas sus ramas o de un entrenador atlético certificado que trabaje en conjunto con un médico con licencia para practicar medicina en todas sus ramas antes de regresar a jugar o practicar después de haber sido retirado de un concurso interescolar debido a una posible lesión en la cabeza o conmoción cerebral y sin ser aprobado para volver a ese mismo concurso. De acuerdo con la ley estatal, se requiere que todas las escuelas miembros de IHSA tienen que seguir esta política. También debe informar al entrenador de su hijo si usted piensa que su hijo puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perder un partido que perder la temporada entera. Y en caso de duda, el estudiante se sentara.

Para obtener información actual y actualizado sobre las conmociones cerebrales se puede ir a:  
<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

---

Nombre del Estudiante

Firma del Estudiante

Fecha

---

Nombre del Padre o Tutor Legal

Firma del Padre o Tutor Legal

Fecha

Adaptado de los CDC y la 3ª Conferencia Internacional sobre la conmoción cerebral en el deporte de documento creado el 7/1/2011 revisado el 4/24/2012 revisado el 2/14/2017