

ESCUELAS PÚBLICAS DE WALLA WALLA

Hoja de Información de Conmoción Cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un bache, un golpe o sacudida a la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden ser de leves a severas y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las contusiones son potencialmente serias y pueden resultar en complicaciones, como daño cerebral prolongado y muerte si no se reconoce y se maneja adecuadamente.** En otras palabras, incluso un "ding" o un golpe en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de las contusiones deportivas ocurren sin pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o puede durar horas o días en aparecer por completo. Si su hijo/a le informa de algunos síntomas de conmoción cerebral, o si usted mismo nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden ser uno o más de los siguientes:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza• “Presión en la cabeza”• Náusea o vómito• Dolor de cuello• Problemas de equilibrio o mareos• Vista borrosa, doble, o difusa• Sensibilidad a la luz o al ruido• Se siente débil o lento• Sensación de niebla o atontado• Somnolencia• Cambio en los patrones de sueño | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “No se siente bien”• Fatiga o poca energía• Tristeza• Nerviosismo o ansiedad• Irritable• Más sensible• Confuso• Problemas de concentración o memoria (olvida jugadas)• Repite la misma pregunta/comentario |
|--|--|

Las señales observadas por los compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Parece aturdido
- Expresión facial en blanco
- Confundido acerca de la asignación
- Olvida las jugadas
- No está seguro del juego, la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza o muestra falta de coordinación
- Responde a preguntas poco a poco
- Dificultad en el habla
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe
- Convulsiones
- Cualquier cambio en la conducta típica o de la personalidad
- Pierde el conocimiento

ESCUELAS PÚBLICAS DE WALLA WALLA
Hoja de Información de Conmoción Cerebral

¿Qué pudiera ocurrir si mi hijo/a sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa muy pronto?

Los atletas con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser removidos del juego inmediatamente. Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral convierte al joven atleta especialmente vulnerable y lo pone en mayor riesgo de una lesión. Existe un aumento del riesgo de daño significativo a partir de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que se produce la conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso a edema cerebral severo (síndrome del segundo impacto), con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que el joven atleta o adolescente a menudo no reporta todos los síntomas de lesiones. Y una conmoción cerebral no es diferente. Como resultado, la capacitación de los administradores, entrenadores, padres y alumnos es la clave para la seguridad de los estudiantes-atletas.

Si usted cree que su hijo/a a sufrido de una conmoción cerebral

Cualquier atleta del que se sospecha de sufrir una conmoción cerebral debe ser removido del juego o la práctica de inmediato. Ningún atleta puede volver a la actividad sin autorización médica, después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, sin importar cuán leve parece o qué tan rápido los síntomas desaparezcan. La observación detallada del atleta debe continuar por varias horas. La nueva ley en Washington "Zackery Lystedt," ahora requiere la implementación consistente y uniforme de las amplias y bien establecidas directrices de conmoción cerebral para poder regresar a jugar; las cuales se han recomendado desde hace varios años:

“un joven atleta del que se sospecha de sufrir una conmoción cerebral o lesión en la cabeza al estar practicando o jugando debe ser removido de la competencia en ese momento”

y

“...el deportista no puede regresar a jugar hasta ser evaluado por un proveedor del cuidado de la salud certificado y capacitado en la evaluación y manejo de golpes cerebrales y haber recibido autorización por escrito por el mismo para regresar al juego”.

Usted también debería de informarle al entrenador de su hijo/a si es que piensa que él/ella pudiera estar sufriendo de una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perder un partido que perderse la temporada. Cuando existe una duda, el deportista no participa.

He recibido y leído la información anexada acerca de la conmoción cerebral proporcionada por el Departamento de Atletismo de las Escuelas Públicas de Walla Walla.

Nombre del Estudiante-Atleta
(en letra de molde)

Firma del Estudiante-Atleta

Fecha

Nombre del Padre / Tutor Legal
(en letra de molde)

Firma del Padre / Tutor Legal

Fecha