

CONMOCIÓN CEREBRAL

FORMULARIO DE INFORMACIÓN Y FIRMA PARA ESTUDIANTES-ATLETAS Y PADRES/TUTORES LEGALES (Adaptado de “Atención: conmoción cerebral en el deporte juvenil” [Heads Up Concussion in Youth Sports] del CDC)

La Sección Pública 148, vigente desde el 1 de enero de 2014, requiere que las organizaciones escolares y comunitarias que patrocinan actividades atléticas juveniles establezcan pautas para informar y educar a los entrenadores, atletas juveniles y otros adultos involucrados en deportes juveniles sobre la naturaleza, el riesgo y los síntomas de una conmoción cerebral/lesión en la cabeza.

**Lea y conserve esta página.
Firme y devuelva la página de firmas.**

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática que cambia el funcionamiento normal del cerebro. Es provocada por una protuberancia, un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Incluso un golpe aparentemente suave en la cabeza puede ser grave.

¿Sabía que...?

- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren *sin* pérdida de la conciencia.
- Los atletas que, en algún momento de sus vidas, tuvieron una conmoción cerebral tienen un mayor riesgo de sufrir otra conmoción cerebral.
- Los niños pequeños y los adolescentes tienen más probabilidades de sufrir una conmoción cerebral y tardan más en recuperarse que los adultos.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Las señales y los síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o no aparecer ni notarse hasta días o semanas después de la lesión.

Si un atleta comunica que tiene **uno o más** de los síntomas de conmoción cerebral enumerados a continuación después de un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo, no debe jugar el día de la lesión y hasta que un proveedor de asistencia sanitaria* diga que no tiene síntomas y puede volver a jugar.

SEÑALES OBSERVADAS POR EL CUERPO TÉCNICO	SÍNTOMAS COMUNICADOS POR LOS ATLETAS
Parece aturdido o atónito	Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
Está confundido sobre la tarea o la posición	Náuseas o vómitos
Olvida una orden	Problemas de equilibrio o mareos
Se siente inseguro sobre el juego, el resultado o el oponente	Visión doble o borrosa
Se mueve con torpeza	Sensibilidad a la luz
Responde las preguntas lentamente	Sensibilidad al ruido
Pierde el conocimiento, aunque sea brevemente	Se siente aletargado, confundido, aturdido o "grogui"
Muestra cambios de humor, conducta o personalidad	Problemas de concentración o memoria
No puede recordar lo que sucedió <i>antes de</i> golpearse o caerse	Confusión
No puede recordar lo que sucedió <i>después de</i> golpearse o caerse	Simplemente “no se siente bien” o está “desanimado”

*Un proveedor de asistencia sanitaria es un médico con licencia de Tennessee, un osteópata o un neuropsicólogo clínico con entrenamiento en conmoción cerebral

SEÑALES DE PELIGRO DE CONMOCIÓN CEREBRAL

En casos raros, se puede formar un coágulo sanguíneo peligroso que presiona el cerebro de una persona con una conmoción cerebral contra el cráneo. Un atleta debe recibir atención médica inmediata después de un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo si presenta alguna de las siguientes señales de peligro:

- Una pupila más grande que la otra.
- Está somnoliento o no puede despertarse.
- Tiene un dolor de cabeza que no solo no disminuye, sino que empeora.
- Debilidad, entumecimiento o disminución de la coordinación.
- Vómitos o náuseas frecuentes.
- Dificultad al hablar.
- Convulsiones o ataques.
- No puede reconocer personas o lugares.
- Se vuelve cada vez más confuso, inquieto o agitado.
- Tiene un comportamiento inusual.
- Pierde la conciencia (*incluso una breve pérdida de conciencia debe tomarse en serio*).

¿POR QUÉ UN ATLETA DEBE COMUNICAR SUS SÍNTOMAS?

Si un atleta tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para recuperarse. Es mucho más probable que el atleta tenga otra conmoción cerebral mientras su cerebro todavía se está recuperando. La repetición de las conmociones cerebrales puede prolongar el tiempo de recuperación. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas en atletas jóvenes pueden provocar inflamación o daño permanente del cerebro. *Incluso pueden ser fatales.*

Recuerde:

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de manera diferente. Si bien la mayoría de los atletas con una conmoción cerebral se recuperan rápida y completamente, algunos tendrán síntomas que durarán días, o incluso semanas. Una conmoción cerebral más grave puede durar meses o más.

¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU ATLETA TIENE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Si sospecha que un atleta tiene una conmoción cerebral, retire al atleta del juego y busque atención médica. No trate de evaluar la gravedad de la lesión usted mismo. No permita que el atleta juegue el día de la lesión y hasta que un proveedor de asistencia sanitaria* diga que no tiene síntomas y que puede volver a jugar.

El descanso es fundamental para ayudar a un atleta a recuperarse de una conmoción cerebral. El ejercicio o las actividades que impliquen mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o jugar videojuegos, pueden provocar la reaparición o el empeoramiento de los síntomas de conmoción cerebral. Después de una conmoción cerebral, el regreso a la práctica deportiva y a la escuela es un proceso gradual que se debe manejar cuidadosamente con la supervisión de un profesional de asistencia sanitaria.

* Un proveedor de asistencia sanitaria es un médico con licencia de Tennessee, un osteópata o un neuropsicólogo clínico con entrenamiento en conmoción cerebral.

Declaración de conmoción cerebral para estudiantes-atletas y padres/tutores legales

Se debe **firmar y devolver** a la escuela o actividad atlética para jóvenes de la comunidad antes de la participación en la práctica o el juego.

Nombre del estudiante-atleta: _____

Nombre(s) de los padres/tutores legales: _____

Después de leer la hoja informativa, estoy al tanto de la siguiente información:

Iniciales del estudiante-atleta	Iniciales de los padres/tutores legales
Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que debe ser comunicada a mis padres, a mi(s) entrenador(es) o a un profesional médico, si hubiera alguno disponible.	
Una conmoción cerebral no se puede "ver". Algunos síntomas podrían presentarse de inmediato. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de una lesión.	
Les contaré a mis padres, mi entrenador y/o un profesional médico sobre mis lesiones y enfermedades.	N/C
No volveré a jugar en un juego ni a practicar si un golpe en mi cabeza o en mi cuerpo causa síntomas relacionados con una conmoción cerebral.	N/C
Necesitaré o mi hijo/a necesitará la autorización por escrito de un <i>proveedor de asistencia sanitaria</i> * para volver a jugar o practicar después de una conmoción cerebral.	
La mayoría de las conmociones cerebrales tardan días o semanas en mejorar. Una conmoción cerebral más grave puede durar meses o más.	
Después de un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo, un atleta debe recibir atención médica inmediata si hay señales de peligro, como pérdida del conocimiento, vómitos frecuentes o un dolor de cabeza que empeora.	
Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para recuperarse. Entiendo que es mucho más probable que yo tenga o mi hijo/a tenga otra conmoción cerebral o una lesión cerebral más grave si el regreso al juego o a la práctica ocurre antes de que desaparezcan los síntomas de conmoción cerebral.	
A veces, la repetición de la conmoción cerebral puede causar problemas graves y permanentes, e incluso la muerte.	
He leído cuáles son los síntomas de la conmoción cerebral en la Hoja informativa sobre la conmoción cerebral.	

* *El proveedor de asistencia sanitaria* es un médico con licencia de Tennessee, un osteópata o un neuropsicólogo clínico con entrenamiento en conmoción cerebral.

Firma del estudiante-atleta

Fecha

Firma de los padres/tutores legales

Fecha