

Hoja Informativa para los Deportistas y sus Padres Sobre la Conmoción Cerebral

Formato nuevo del Programa de Atención Conmoción Cerebral en el Deporte Juvenil del Centro de Control de Enfermedades

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral traumática que ocasiona cambios en la forma en que funciona el cerebro normalmente. Una conmoción es causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Hasta un "chichoncito" o lo que pareciera ser tan solo un golpe o una sacudida leve en la cabeza pueden ser algo grave.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de una lesión o puede que no aparezcan o se noten sino hasta días o semanas después de ocurrida la lesión. Si un deportista presenta uno o más de los síntomas de una conmoción cerebral indicados a continuación, luego de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, no se le debe permitir continuar jugando el día de la lesión y no debe volver a jugar hasta que un profesional médico con experiencia en evaluación de conmociones cerebrales indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar.

Signos Observados por el Personal de Entrenamiento

- Parece aturrido o desorientado
- Está confundido en cuanto a su posición de juego
- Olvida las instrucciones
- No está seguro del juego, de la puntuación o de adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo)
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe o caída
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe o caída

Signos Reportados por los Deportistas

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Sentirse débil, desorientado, aturrido, atontado o grogui
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- No "sentirse bien" o "con ganas de no hacer nada"

SIGNOS DE PELIGRO POR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

En casos poco frecuentes, en las personas que sufren una conmoción cerebral puede formarse un coágulo de sangre peligroso que podría hacer que el cerebro ejerza presión contra el cráneo. Un deportista debe recibir atención médica de inmediato si luego de sufrir un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo presenta alguno de los siguientes signos de peligro:

- Una pupila está más grande que la otra
- Está mareado o no se puede despertar
- Dolor de cabeza que es persistente y además empeora
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Náuseas o vómitos constantes
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras
- Convulsiones o ataques
- No puede reconocer a personas o lugares
- Se siente cada vez más confundido, inquieto o agitado
- Se comporta de manera poco usual
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento se deben considerar como algo serio aunque sean breves)

¿POR QUÉ DEBE UN DEPORTISTA NOTIFICAR A ALGUIEN SI TIENE SÍNTOMAS?

Si un deportista sufre una conmoción, su cerebro necesitará tiempo para sanar. Cuando el cerebro de un deportista se está curando, tiene una mayor probabilidad de sufrir una segunda conmoción. Las conmociones repetidas (o secundarias) pueden aumentar el tiempo que toma la recuperación. En casos poco frecuentes, repetidas conmociones cerebrales en los jóvenes deportistas pueden ocasionar inflamación del cerebro o daño cerebral permanente. Incluso pueden ser mortales.

¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU DEPORTISTA HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Si considera que un deportista tiene una conmoción cerebral, sáquelo del juego y busque atención médica de inmediato. No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión. No permita que el deportista regrese a jugar el mismo día de la lesión y espere a que un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar.

El descanso es la clave para ayudar a un deportista a recuperarse después de una conmoción cerebral. Durante el ejercicio o las actividades que requieran de mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o los juegos de video, pueden causar que los síntomas de la conmoción cerebral reaparezcan o empeoren. Después de una conmoción cerebral, volver a practicar deportes y regresar a la escuela debe ser un proceso gradual que tiene que ser controlado y observado cuidadosamente por un profesional médico.

Para mas información vaya a www.sheboyganrec.com y haga clic en "Youth Programs" o a www.sheboygansoccer.org

DECLARACIÓN DE ACUERDO DEL PADRE/TUTOR LEGAL

He leído la Información sobre los Conocimientos de las Conmociones Cerebrales y estoy de acuerdo que si mi niño/a parece haber sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza, que él/ella debe ser retirado de cualquier actividad del programa hasta el momento en que un médico profesional pueda examinarlo/a y aprobar su regreso para jugar en la actividad, de acuerdo con los Estatutos de Wisconsin, en la Sección 118.293, relacionados a conmociones cerebrales y otras lesiones en la cabeza. En tal caso, entiendo que debo proporcionar una autorización por escrito de un médico profesional capacitado, para que mi hijo/a vuelva a jugar en la actividad.

He leído y entiendo completamente esta declaración con respecto a las conmociones cerebrales.

NOMBRE DEL PADRE O TUTOR LEGAL (letra de molde) _____

NOMBRE DEL PADRE O TUTOR LEGAL: _____ FECHA: _____

DECLARACIÓN DE ACUERDO DEL DEPORTISTA

He leído la Información sobre los Conocimientos de las Conmociones Cerebrales y estoy de acuerdo que si parece que he sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza, debo ser retirado de cualquier actividad del programa hasta el momento en que un médico profesional pueda examinarme y aprobar mi regreso para jugar en la actividad, de acuerdo con los Estatutos de Wisconsin, en la Sección 118.293, relacionados a conmociones cerebrales y otras lesiones en la cabeza. En tal caso, entiendo que debo proporcionar una autorización por escrito de un médico profesional capacitado, para poder volver a jugar en la actividad.

He leído y entiendo completamente esta declaración con respecto a las conmociones cerebrales.

NOMBRE DEL DEPORTISTA (letra de molde) _____

FIRMA DEL DEPORTISTA: _____ FECHA: _____

This form must be signed by the parent/guardian and athlete prior to participation. If you have any questions you may call 459-3773.

Parent & Athlete Concussion Information Sheet

Reformatted from the Center for Disease Control's Heads Up Concussion in Youth Sports Program

A concussion is a type of traumatic brain injury that changes the way the brain normally works. A concussion is caused by bump, blow, or jolt to the head or body that causes the head and brain to move rapidly back and forth. Even a "ding," "getting your bell rung," or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious.

WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF CONCUSSION?

Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury. If an athlete reports one or more symptoms of concussion listed below after a bump, blow, or jolt to the head or body, s/he must be kept out of play the day of the injury and until a health care professional, experienced in evaluating for concussion, says s/he is symptom free and it's OK to return to play.

Signs Observed by Coaching Staff

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets an instruction
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows mood, behavior, or personality changes
- Can't recall events *prior* to hit or fall
- Can't recall events *after* hit or fall

Symptoms Reported by Athletes

- Headaches or "pressure" in the head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Sensitivity to noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy or groggy
- Concentration or memory problems
- Confusion
- Just not "feeling right" or "feeling down"

CONCUSSION DANGER SIGNS

In rare cases, a dangerous blood clot may form on the brain in a person with a concussion and crowd the brain against the skull. An athlete should receive immediate medical attention if after a bump, blow, or jolt to the head or body s/he exhibits any of the following danger signs:

- One pupil larger than the other
- Is drowsy or cannot be awakened
- A headache that not only does not diminish, but gets worse
- Weakness, numbness, or decreased coordination
- Repeated vomiting or nausea
- Slurred speech
- Convulsions or seizures
- Cannot recognize people or places
- Becomes increasingly confused, restless, or agitated
- Has unusual behavior
- Loses consciousness (even a brief loss of consciousness should be taken seriously)

WHY SHOULD AN ATHLETE REPORT THEIR SYMPTOMS?

If an athlete has a concussion, his/her brain needs time to heal. While an athlete's brain is still healing s/he is much more likely to have another concussion. Repeat concussions can increase the time it takes to recover. In rare cases, repeat concussions in young athletes can result in brain swelling or permanent damage to their brain. They can even be fatal.

WHAT SHOULD YOU DO IF YOU THINK YOUR ATHLETE HAS A CONCUSSION?

If you suspect that an athlete has a concussion, remove the athlete from play and seek medical attention. Do not try to judge the severity of the injury yourself. Keep the athlete out of play the day of the injury and until a health care professional, experienced in evaluating for concussion, says s/he is symptom-free and it's OK to return to play.

Rest is key to helping an athlete recover from a concussion. Exercising or activities that involve a lot of concentration, such as studying, working on the computer, or playing video games, may cause concussion symptoms to reappear or get worse. After a concussion, returning to sports and school is a gradual process that should be carefully managed and monitored by a health care professional.

For further information go to www.sheboyganrec.com and click on "Youth Programs."

PARENT/GUARDIAN AGREEMENT STATEMENT

I have read the Concussion Awareness Information and I agree that if it appears that my child may have sustained a concussion or head injury that he/she is to be removed from any program activity until such time that a trained medical professional can examine him/her and approve their return to play in the activity, pursuant to Section 118.293 Wisconsin Statutes relating to concussions and other head injuries. In such case, I understand that I am to provide a written clearance from a trained medical professional for my child to return to play in the activity.

I have read and fully understand this statement regarding concussions.

NAME OF PARENT OR LEGAL GUARDIAN (please print) _____

SIGNATURE OF PARENT OR LEGAL GUARDIAN: _____ DATE: _____

ATHLETE AGREEMENT STATEMENT

I have read the Concussion Awareness Information and I agree that if it appears that I may have sustained a concussion or head injury that I am to be removed from any program activity until such time that a trained medical professional can examine me and approve my return to play in the activity, pursuant to Section 118.293 Wisconsin Statutes relating to concussions and other head injuries. In such case, I understand that I am to provide a written clearance from a trained medical professional for me to return to play in the activity.

I have read and fully understand this statement regarding concussions.

NAME OF ATHLETE (please print) _____

SIGNATURE OF ATHLETE: _____ DATE: _____