



Santa Cruz City Schools
133 Mission Street, Ste. 100
Santa Cruz, CA 95060
(831) 429-3410

HOJA DE INFORMACIÓN DE LA CONCUSIÓN

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causados por un golpe, golpe o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar de leves a graves y pueden alterar la forma en que normalmente funciona el cerebro. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas las conmociones cerebrales son potencialmente serias y pueden dar lugar a complicaciones, como daño cerebral prolongado y muerte si no se reconocen y manejan adecuadamente. En otras palabras, incluso un "golpe" o un golpe en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de los deportes ocurren sin pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden demorar horas o días en aparecer. Si su hijo informa algún síntoma de conmoción cerebral, o si usted nota los síntomas o signos de conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

Dolores de cabeza Amnesia; "Presión en la cabeza"; "No te sientas bien"; Tristeza; Náuseas; Vómitos; Dolor de cuello; Fatiga o energía baja; Irritabilidad; Problemas de equilibrio; Mareos; Nerviosidad / Ansiedad; Visión borrosa o doble; Visión borrosa; Sensibilidad a la luz; Sensibilidad emocional al ruido Confusión ; Groggy / Fuzzy; somnolencia; problemas de concentración; olvido; cambio en los patrones de sueño; preguntas que se repiten; comentarios que se repiten

Las señales observadas por compañeros de equipo, padres y entrenadores pueden incluir:

Parece aturdido; Expresiones faciales vacantes; Confundido acerca de las asignaciones; Olvida las jugadas; Inseguro de juego, puntuación, inseguro de oponente; Se mueve torpemente; Cuestiones de coordinación; responde las preguntas lentamente; Discurso confuso; El comportamiento cambia la personalidad; Cambios inseguros de eventos anteriores; No está seguro de los eventos después del incidente; Convulsiones / Convulsiones; Pérdida de consciencia.

¿Qué puede pasar si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa pronto?

Los atletas con los signos y síntomas de conmoción cerebral deben retirarse del juego inmediatamente. Seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven atleta especialmente vulnerable a una mayor lesión. Existe un mayor riesgo de daño significativo por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurra la conmoción cerebral, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación severa del cerebro (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los atletas adolescentes o adolescentes a menudo no reportarán los síntomas de las lesiones. Y 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 atletas.



Santa Cruz City Schools
133 Mission Street, Ste. 100
Santa Cruz, CA 95060
(831) 429-3410

Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral:

Cualquier atleta sospechoso de sufrir una conmoción cerebral debe ser retirado del juego o la práctica inmediatamente. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una lesión o conmoción cerebral aparente, independientemente de lo leve que parezca o de la rapidez de los síntomas, sin autorización médica. La observación cercana del atleta debe continuar por varias horas. El nuevo Estatuto 313 de los CIF ahora requiere la implementación de las directrices de conmoción de retorno a jugar de largo y bien establecidas que se han recomendado durante varios años:

CIF Estatuto 313. Protocolo de conmoción:

Un estudiante atleta que sea sospechoso de sufrir una conmoción cerebral o lesión en la cabeza en una práctica o juego deberá ser retirado de la competencia en ese momento por el resto del día. Un estudiante atleta que haya sido retirado del juego no puede volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un proveedor de atención médica con licencia capacitado en educación y manejo de conmoción cerebral y reciba autorización por escrito para volver a jugar de ese proveedor de atención médica. (Aprobado el Consejo Federado de 2010)

Definición de proveedor de atención médica:

El "alcance de la práctica" para los proveedores de atención médica y profesionales médicos con licencia está definido por los estatutos del estado de California. Este ámbito de práctica limitará la evaluación a un médico (MD) o un médico de osteopatía (DO). También debe informar al entrenador de su hijo si cree que su hijo puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un juego que perder toda la temporada. Y ante la duda, el deportista se sienta. Para obtener información actualizada y actualizada sobre conmociones cerebrales, puede visitar: <http://www.cdc.gov/headsup/youthsports>