

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE DOWNEY INFORMACIÓN SOBRE LA CONMOCIÓN CEREBRAL



Una conmoción cerebral es una herida cerebral y todas las heridas cerebrales son graves. Dichas heridas son causadas por un golpe ligero, un golpe fuerte, o un movimiento repentino de la cabeza, o por un golpe fuerte a otra parte del cuerpo con fuerza que se trasmite a la cabeza. Las heridas varían entre ligeras o graves y pueden interrumpir la manera en la que el cerebro funciona. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son ligeras, **todas las conmociones cerebrales tienen el potencial de ser graves y si no se reconocen y tratan correctamente podrían tener como resultado complicaciones incluyendo daño cerebral prolongado la muerte.** Eso quiere decir que cualquier “golpecito” a la cabeza podría ser grave. Las conmociones cerebrales no son visibles y en su mayoría las conmociones cerebrales que ocurren durante los deportes no ocasionan la pérdida de conocimiento. Las señales y síntomas de una conmoción cerebral podrían aparecer inmediatamente después de una herida o después de horas o días. Si su hijo(a) reporta cualquier síntoma de una conmoción cerebral, o si se da cuenta de los síntomas de una conmoción cerebral, por favor consiga atención médica sin demora.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• “Presión en la cabeza”• Náusea o vómito• Dolor de cuello• Problemas de equilibrio o mareos• Visión desdibujado, doble o borroso• Sensibilidad a la luz o ruido• Decaído• Adormecido• Mareado• Cambios en los hábitos de dormir | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “No se siente bien”• Fatiga o energía baja• Tristeza• Nervios o ansiedad• Irritabilidad• Más emocionante• Confundido• Problemas con concentración o memoria (por ejemplo: olvidar las jugadas)• Repitiendo la misma pregunta o comentario |
|---|---|

Los síntomas observados por compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Parece desorientado
- Tiene una expresión facial vacía
- Está confundido acerca de la tarea o actividad
- Se olvida de las jugadas
- Está confundido sobre el juego, los puntos o el oponente
- Se mueve torpemente o muestra una falta de coordinación
- Contesta las preguntas lentamente
- Arrastra las palabras
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad
- No puede recordar los eventos que sucedieron antes de la colisión
- No puede recordar los eventos que sucedieron después de la colisión
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento típico o personalidad
- Pérdida de conocimiento

¿Qué puede pasar si mi hijo(a) sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa a jugar antes de que esté recuperado?

Los deportistas con señales o síntomas de una conmoción cerebral deben dejar de jugar inmediatamente. Continuar jugando con las señales o síntomas de una conmoción cerebral pone al deportista en riesgo de sufrir una herida más grave. La probabilidad de que se sufra daño significativo de una conmoción aumenta cuando ha pasado un periodo de tiempo largo después de que sucedió la conmoción cerebral, sobre todo si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Eso puede traer como consecuencia una recuperación más prolongada o incluso una hinchazón cerebral (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras o fatales. Es bien conocido que los deportistas adolescentes no reportan mucho los síntomas de sus heridas. Eso es el caso también con las conmociones cerebrales. Por lo mismo es importante que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes estén bien informados, el cual es clave para la seguridad de los estudiantes deportistas.

Si cree que su hijo(a) ha sufrido una conmoción cerebral

En cualquier situación donde se sospecha que un deportista tiene una conmoción cerebral, es importante sacar a este estudiante del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún deportista puede volver a participar en la actividad después de sufrir una herida de cabeza o conmoción cerebral sin el permiso médico, no importa si la herida parece ser ligera o los síntomas desaparecen rápidamente. Se debe de observar cuidadosamente el mejoramiento del deportista por varias horas. El nuevo estatuto 313 de la Federación Interescolar de California (CIF por sus siglas en inglés) requiere la implementación de las siguientes normas para regresar a jugar un deporte después de sufrir una conmoción cerebral, las cuales se han recomendado por muchos años:

“Cuando se sospeche que un estudiante deportista ha sufrido una conmoción o herida de cabeza en un entrenamiento o juego, a este estudiante deportista se le debe sacar de la competencia en ese momento y por el resto del día”.

y

“A un estudiante deportista que se le ha sacado del juego no podrá volver a jugar hasta que le evalúe un proveedor de atención médica licenciado con capacitación en la evaluación y manejo de las conmociones cerebrales y hasta que se reciba un permiso por escrito para volver a jugar de dicho proveedor de atención médica”.

También se debe informar al entrenador(a) de su hijo(a) si piensa que ha sufrido una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor faltar un partido que faltar toda la temporada. Si existe alguna duda de que el deportista sufrió una conmoción cerebral o no, se tomará precauciones y no podrá jugar.

Si desea información actual acerca de las conmociones cerebrales por favor visiten el sitio en Internet:
<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Nombre del estudiante deportista

Firma del estudiante deportista

Fecha

Nombre del padre, madre o tutor

Firma del padre, madre o tutor

Fecha