

Centralia Parks & Recreation

Hoja de información sobre la concusión cerebral

Una concusión es una lesión cerebral, y, todas lesiones del cerebro son graves. Surgen de un golpe o una sacudida a la cabeza o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Las concusiones pueden ser desde ligeras hasta serias y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. La mayoría son ligeras, pero, **todas son potencialmente graves y pueden conducir a problemas duraderos o a la muerte si no son reconocidas y tratadas adecuadamente.** En otras palabras, un golpe leve a la cabeza puede ser grave. Las concusiones no se pueden ver a simple vista y la mayoría de las que se sufren en los deportes ocurren sin la pérdida del conocimiento. Los signos de una concusión pueden aparecer inmediatamente después de haber sucedido, y, otros no aparecen por días, semanas o hasta meses después de la lesión. Si su hijo le informa de algunos síntomas de una concusión, o, si usted mismo los nota, busque atención médica inmediatamente.

Signos y síntomas de concusiones:

<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• “Presión en la cabeza”• Náusea o vómito• Dolor de cuello• Mareo• Visión borrosa o difusa• Sensibilidad a la luz o ruido• Sensación de pérdida de energía• Sentirse nebuloso o flojo• Sentirse con sueño• Cambio en los patrones de sueño	<ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “No se siente bien”• Fatiga• Tristeza• Nerviosismo o ansiedad• Irritabilidad• Reacciona con emoción exagerada• Confusión mental• Problemas de concentración o memoria (se olvida de jugadas del partido)• Repetir el mismo pregunta o comentario
---	--

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

- Aparenta estar aturrido o atontado
- Se confunde en sus tareas
- Se olvida de jugadas del partido
- No está seguro del juego, el marcador o de su oponente
- Tiene movimientos torpes
- Responde lentamente a preguntas
- No habla con claridad
- Tiene cambios de comportamiento y de personalidad
- No recuerda situaciones antes de la conmoción
- No recuerda situaciones después de la conmoción
- Sufre un ataque (revoloteo de los ojos, rigidez del cuerpo, etc.)
- Pierde el conocimiento

¿Qué puede suceder si mi hijo sigue jugando con una concusión o vuelve demasiado pronto?

Atletas con los signos y síntomas de concusión deben parar del juego inmediatamente. Los atletas que siguen practicando deportes a pesar de exhibir las señales de una concusión corren mayor riesgo de sufrir daños mas graves. Cuando el cerebro todavía está en proceso de curación, una segunda, o concusiones cerebrales posteriores, pueden causar un daño cerebral permanente e incluso consecuencias fatales. Es bien conocido que los adolescentes faltan de reportar los síntomas de los golpes. Los concusiones no son diferentes. Por lo tanto, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es necesario para la salud del atleta.

Si crees que su hijo ha sufrido una concusión

Cualquier atleta sospecha de padecer una concusión se debe sacar del deporte inmediatamente. Ademas, sin permiso de un profesional de la salud, ningún atleta podrá volver a la actividad después de un golpe a la cabeza o concusión cerebral, independientemente de que tan leve parece o que tan pronto se borran los síntomas. Observación de la atleta debe continuar durante varias horas. La nueva ley de Washington, *Zackery Lystedt Law*, requiere la aplicación de ciertas bien-establecidas directrices cuales han sido recomendadas por varios años:

“un atleta joven sospecha de padecer una concusión o un golpe a la cabeza en la práctica o un juego deberá ser quitado de la competencia en ese momento”

, y,

“...no volverá a jugar hasta ser evaluado por un profesional de la salud licenciado y entrenado en la evaluación y manejo de concusiones y autorización escrito es recibido por ese medico que diga que lo puede hacer”. Usted también debe informar al entrenador si cree que su hijo puede tener una concusión. Recuerde que es mejor perder un partido que toda la temporada. Y en caso de duda, la atleta que se siente.

Mas información sobre las concusiones se puede obtener en:

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Nombre del estudiante-atleta

Firma del estudiante-atleta

Fecha

Nombre del Padre o Guardián

Firma del Padre o Guardián

Fecha

Adaptado del CDC y la 3a Conferencia Internacional sobre Lesiones Cerebrales en los Deportes
Documento creado el 6/15/2009