

HEADS+UP CONCUSSION IN HIGH SCHOOL SPORTS

HOJA INFORMATIVA PARA **PARENTS**

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral. Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe, choque o sacudida en la cabeza o cuerpo. Incluso un "golpe leve", "golpe en la cabeza" o lo que parece ser una ligera hinchazón o choque en la cabeza, puede ser serio.

¿Cuáles son las señales y síntomas?

No puede ver una conmoción cerebral. Las señales y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de la lesión, pueden no aparecer o no ser notables hasta días después de la lesión. Si su joven *le informa que tiene uno o más* síntomas de conmoción cerebral listados a continuación, o si se da cuenta de los síntomas, mantenga a su joven sin jugar y busque atención médica de inmediato.

Asegúrese de que sigan las reglas del entrenador para la seguridad y las reglas del deporte.

- Aliéntelos a tener un buen espíritu deportivo en todo momento.

¿Qué hacer si piensa que su joven tiene una conmoción cerebral?

1. Mantenga a su joven sin jugar. Si su hijo tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. No permita que su joven regrese a jugar el día de la lesión y hasta que un profesional de salud con experiencia en evaluar conmoción cerebral, diga que su joven ya no tiene síntomas y que está bien que regrese a jugar. Una conmoción cerebral que se repite y ocurre antes de que el cerebro se recupere de la primera conmoción cerebral, generalmente dentro de un corto periodo de tiempo (horas, días o semanas)- puede recuperarse lentamente o incrementar los problemas a largo plazo. En casos raros, las conmociones cerebrales repetidas pueden resultar en edema (inflamación del cerebro), daño permanente del cerebro e incluso muerte.
2. Busque atención médica de inmediato. Un profesional de cuidados de salud con experiencia en evaluar la conmoción cerebral decidirá que tan seria es la conmoción cerebral y cuándo es seguro que su joven regrese a los deportes.
3. Enseñe a su joven que no es inteligente jugar con una conmoción cerebral. Descansar es clave después de una conmoción cerebral. A veces los atletas creen erróneamente que jugar lesionado demuestra fortaleza y coraje. Desaliente a otros de presionar a atletas lesionados a jugar. No permita que su joven lo convenza de que "está bien"
4. Dígame a todos los entrenadores de los jóvenes y a la enfermera escolar sobre CUALQUIER conmoción cerebral. Los entrenadores, enfermeras escolares y otro personal escolar deben saber si su joven ha tenido una conmoción cerebral. Puede que su joven necesite limitar sus actividades mientras se está recuperando de una conmoción cerebral. Cosas como estudiar, manejar, trabajar en la computadora, jugar video juegos, o hacer ejercicio puede causar que los síntomas de una conmoción cerebral reaparezcan o empeoren. Hable con el profesional de cuidado de salud, así como con los entrenadores, enfermera escolar y maestros de su joven. Si es necesario, ellos pueden ayudar a adaptar las actividades de su joven durante su recuperación.

Signs Observed by Parents or Guardians	Symptoms Reported by Athlete
<ul style="list-style-type: none"> • Parece aturdido o atónito • Está confundido sobre la asignación o posición • Olvida una instrucción • No está seguro del juego, puntaje o del oponente • Se mueve con torpeza • Responde preguntas con lentitud • Pierde la conciencia (<i>Aunque sea por un momento</i>) Muestra cambios de humor, comportamiento o personalidad • No recuerda eventos <i>antes</i> del golpe o caída • No recuerda eventos <i>después</i> del golpe o caída 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza • Nausea o vomito • Problemas de equilibrio o mareos • Visión doble o borrosa • Sensibilidad a la luz o sonido • Se siente lento, confundido borroso o aturdido • Problemas de concentración o memoria <ul style="list-style-type: none"> ◦ Confusión • "No se siente bien" o "se siente con animo decaído"

¿Cómo puede ayudar a su joven a prevenir una conmoción cerebral? Cada deporte es diferente, pero hay pasos que su joven puede tomar para protegerse de sufrir una conmoción cerebral y otras lesiones.

- Asegúrese que use el equipo de protección adecuado para su actividad. Debe quedarle correctamente, estar bien mantenido y ser usado de manera consistente y correcta.

If you think your teen has a concussion:
Don't assess it yourself. Take him/her out of play.
Seek the advice of a health care professional.

Junio
2010

Es mejor perder un solo juego a perder toda la temporada

Para más información y para ordenar materiales adicionales *libres de cargo*, visite:
www.cdc.gov/Concussion.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS.
CENTROS PARA CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

