

CONCUSION

INFORMACION PARA ESTUDIANTES-ATLETAS Y PADRES/TUTORES LEGALES

¿Qué es una concusión? Una concusión es una lesión al cerebro causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza. Y como resultado hace que el cerebro no funcione como debería. Puede o no hacer que usted vea todo oscuro o se desmaye. Puede pasarle a usted por una caída, un golpe en la cabeza, o un golpe al cuerpo que ocasiona que su cabeza y su cerebro se muevan rápido hacia atrás y adelante.

¿Cómo puedo saber si tengo una concusión? Hay muchos indicios y síntomas que usted puede tener después de una concusión y que pueden afectar su manera de pensar, lo que siente, su estado de ánimo, capacidades físicas o el sueño. Esto es lo que debe buscar:

| Pensamiento/Memoria | Físico | Emocional/Animo | Sueño |
|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|
| Dificultad para pensar con claridad | Dolor de cabeza | Irritabilidad-todo molesta con facilidad | Dormir más de lo habitual |
| Tomarse mas tiempo para entender las cosas | Visión confusa o borrosa | Tristeza | Dormir menos de lo habitual |
| Dificultad para concentrarse | Sentirse mal del estómago/mareado | Sentirse más temperamental | Dificultad para quedarse dormido |
| Dificultad para recordar información nueva | Vómito, devolver el estomago | Sentirse nervioso o preocupado | Sentirse cansado |
| | Mareo | Llorar mas | |
| | Problemas de Equilibrio | | |
| | Sensibilidad al ruido o luz | | |

La tabla está adaptada del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/concussion/>)

¿Qué debo hacer si creo que tengo una concusión? Si usted tiene algunos de los indicios o síntomas antes mencionados, debe decirle a sus padres, entrenador, preparador físico o enfermera de la escuela para que le den la ayuda que necesita. Si el padre observa estos síntomas, debe informar a la enfermera de la escuela o al preparador físico.

¿Cuándo debería estar particularmente preocupado? Si tiene un dolor de cabeza que empeora con el tiempo, usted no puede controlar su cuerpo, vomita en repetidas ocasiones y se siente más y más enfermo del estómago, o sus palabras se escuchan chistosas o como balbuceos, usted debe informar a un adulto, ya sea un padre, entrenador o maestro inmediatamente, para que le den la ayuda que usted necesita antes de que empeore.

¿Cuáles son algunas de las cuestiones que me pueden afectar después de una concusión? Puede tener problemas en algunas de las clases de la escuela y con las actividades de casa. Si usted sigue jugando o regresa a jugar muy pronto con una concusión, es posible que tenga problemas a largo plazo para recordar cosas, o poner atención, los dolores de cabeza pueden durar mas tiempo o pueden ocurrir cambios en la personalidad. Ya que tuvo una concusión, es posible que sea más propenso a tener otra concusión.

¿Cómo puedo saber cuándo está bien volver a la actividad física y mi deporte después de una concusión? Después de informar al entrenador, padres y cualquier personal médico alrededor de usted que piensa que tiene una concusión, es posible que sea visto por un médico capacitado en ayudar a personas con concusiones. La escuela y los padres pueden ayudar a decidir quién es el mejor para darle tratamiento y ayudar a tomar la decisión de cuándo debe volver a la actividad/juego o práctica. Su escuela debe tener una política establecida sobre cómo tratar concusiones. Usted no debe volver a jugar o practicar en el mismo día en que se sospecha ocurrió la concusión.

Usted no debe tener ningún síntoma en el reposo o durante/después de la actividad cuando regresa a jugar, pues esta es una señal de que su cerebro no se ha recuperado de la lesión.

Esta información se proporciona a usted por el Centro de Investigación de UNC Matthew Gfeller Sport-Related TBI, Sociedad Médica de Carolina del Norte, Asociación de Entrenadores Atlético de Carolina del Norte, Asociación de Lesiones Cerebrales de Carolina del Norte, Sociedad Neuropsicológica de Carolina del Norte y Asociación Atlética de las Escuelas Superiores de Carolina del Norte.

Declaración de Concusión de Estudiantes--Atletas y Padres/Tutores Legales

**Si hay algo en esta hoja que usted no entiende, por favor pida a un adulto le explique o se lo lea.*

Nombre del Estudiante-Aleta: _____

Este formulario debe ser completado por cada estudiante-atleta, incluso si son varios los estudiantes-atletas en cada hogar.

Nombre del Padre/Tutor Legal(es): _____

- Hemos leído la Hoja Informativa para el Estudiante-Aleta y Padres/Tutor Legal sobre Concusión Si es verdad, marque la casilla.*

Después de haber leído la hoja informativa, estoy consciente de la siguiente información:

| Iniciales del Estudiante-Aleta | | Iniciales del Padre/Tutor Legal |
|--------------------------------|---|---------------------------------|
| | Una concusión es una lesión cerebral, que debe ser comunicada a mis padres, mi(s) entrenador(es) o médico profesional si hay uno disponible. | |
| | Una concusión puede afectar la habilidad de desempeñar actividades diarias tales como la capacidad de pensar, el equilibrio y desempeño en el salón de clases. | |
| | Una concusión no puede ser "vista." Algunos síntomas pueden presentarse inmediatamente. Otros síntomas pueden presentarse horas o días después de una lesión. | |
| | Les diré a mis padres, entrenador y/o médico profesional acerca de mis lesiones y enfermedades. | No Aplica |
| | Si yo pienso que un compañero de equipo tiene una concusión, debo decirle a mi(s) entrenador(es), padres o médico profesional acerca de la concusión. | No Aplica |
| | No volveré al juego o a las prácticas si un golpe a mi cabeza o cuerpo ocasiona cualquier síntoma relacionado con concusión. | No Aplica |
| | Voy a necesitar/mi hijo necesitará permiso escrito de un médico profesional entrenador en el manejo de concusiones para volver al juego o a las prácticas después de una concusión. | |
| | Basados en la última información, la mayoría de las concusiones toman días a semanas para mejorar. Una concusión puede no desaparecer inmediatamente. Me doy cuenta que la recuperación de esta lesión es un proceso y puede requerir más de una evaluación médica. | |
| | Me doy cuenta que los médicos de Emergencias/Cuidados Urgentes no proporcionarán autorización médica si soy evaluado justo después de la lesión. | |
| | Después de una concusión, el cerebro necesita tiempo para sanar. Yo entiendo /mi hijo entiende que es más probable padecer otra concusión o lesión cerebral mas severa si regreso a jugar o practicar antes de que los síntomas de la concusión desaparezcan. | |
| | En ocasiones, concusiones repetidas pueden causar problemas serios y de larga duración. | |
| | He leído los síntomas de concusión en la Hoja Informativa de Concusión. | |

Firma del Estudiante-Aleta

Fecha

Firma del Padre/Tutor Legal

Fecha