

# 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.***

## **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-Atleta: \_\_\_\_\_

*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-Atleta 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-Atleta		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-Atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre/Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Fecha