DISTRITO ESCOLAR SAN PASQUAL UNIÓN
20216-2017 HOJA DE INFORMACIÓN DE CONMOCIÓN CEREBRAL
(Aplicable Sólo Para el Año Escolar Actual)

Una conmoción cerebral es una lesión en la cabeza y todas las lesiones cerebrales son serias. Son causadas por un golpe o una sacudida a la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. La conmoción puede fluctuar de leve a grave y puede interrumpir el funcionamiento normal del cerebro. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden resultar en complicaciones como daño cerebral prolongado y muerte si no se reconocen y administran adecuadamente.** En otras palabras, hasta un "tope" leve en la cabeza puede ser grave. Las conmociones cerebrales no se pueden ver y la mayoría de las conmociones causadas por actividades deportivas ocurren sin la pérdida de conocimiento. Signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de la lesión o pueden tomar horas o días para aparecer. Si su hijo reporta síntomas de una conmoción cerebral, o si nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral usted mismo, busque atención médica de inmediato.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden incluir uno o más de las siguientes:

Dolores de cabeza	Amnesia (Pérdida de Memoria)
Presión en la cabeza	Dificultad de hablar/pronunciar
Náusea y vómitos	Cansancio o poca energía
Dolor de cuello	Pérdida del conocimiento
Problemas de equilibrio o mareos	Nerviosismo o ansiedad
Visión borrosa o doble	Irritabilidad
Sensibilidad a la luz o ruido	Zumbido en los oídos
Sensación de estar lento	Confusión
Sentirse atontado o cansado	Problemas de concentración o memoria
Somnolencia ("modorra")	Cambio en el patrón de sueño
Tristeza/estar emocional	Repetir la misma frase/pregunta
Ataques/convulsiones	Cambios de conducta o personalidad

¿Qué pasa si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa a la escuela?

Los atletas con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Continuando a jugar con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven atleta particularmente vulnerable a sufrir una lesión mayor. Hay un mayor riesgo de daño significativo resultando de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurrió la conmoción, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse totalmente de la primera. Esto puede conducir a recuperación prolongada, o incluso la inflamación severa del cerebro (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que los atletas adolescentes a menudo no reportan completamente y hacen pasar por menos graves los síntomas de sus heridas, y hacen lo mismo con las conmociones cerebrales. Por consecuencia, es de suma importancia para la seguridad de los estudiantes atletas la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes sobre este tema.

Si usted piensa que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Conforme a la Sección 49475 del Código de Educación, cualquier atleta que ha sufrido o se sospecha de posiblemente haber sufrido una conmoción cerebral debe retirarse inmediatamente de la actividad atlética y permanecer así durante el resto del día. Ningún atleta puede regresar a la actividad sin autorización médica después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, sin importar cuán leve parezca o qué tan rápido se disipen los síntomas. Si el proveedor médico autorizado determina que el atleta sufrió una conmoción o una lesión en la cabeza, el atleta también deberá someterse a un protocolo de regreso al juego de no menos de siete días de duración, bajo la supervisión de un proveedor médico con licencia.

También se debe informar al entrenador de su hijo si usted piensa que su hijo puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perder un partido a que se pierda toda la temporada. En caso de duda, al atleta se le ordenará quedarse fuera del juego.

Para información actualizada sobre las conmociones cerebrales consulte:
www.cdc.gov/concussionsinyouthsports.com

Adaptado del CDC y los Documentos de la 3° Conferencia Internacional sobre la Conmoción Cerebral en el Deporte creado 05/20/10.