CONMOCIÓN CEREBRAL EN DEPORTES JUVENILES

Hoja de información para PADRES y DEPORTISTAS

(Requirement to Read and Signed by parents and Athletes) Return this form to Team Coach.

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción es una lesión al cerebro causada por un golpe en la cabeza. Puede cambiar la manera en que el cerebro trabaja normalmente. Puede ocurrir durante prácticas o partidos en cualquier deporte. Hasta un "golpecito insignificante," o lo que pareciera ser un golpe leve en la cabeza puede ser muy serio. Una conmoción puede suceder aun si uno no ha recibido un golpe. Una conmoción no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción pueden aparecer inmediatamente después de la lesión pero a veces no se nota sino que hasta días o semanas después de la lesión. Si su niño reporta algún síntoma de una conmoción o si usted nota los síntomas, busque atención médica inmediatamente.

PADRES Y TUTORES LEGALES

¿Cuáles son los signos o síntomas de una conmoción cerebral que pueden observar los padres?

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza durante una práctica o un partido, fíjese los siguientes signos o síntomas de una conmoción:

- Parece aturdido o sin sentido
- Está confuso con su tarea o posición
- Olvida una instrucción
- Está inseguro en el juego, anotación o con el oponente
- Se mueve torpemente
- Contesta las preguntas despacio
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Muestra cambios de conducta o personalidad
- No recuerda eventos antes de haber recibido el golpe o al caer
- No puede recordar eventos después de haber recibido el golpe o de haberse caído

¿Qué pueden hacer los padres/tutores legales para ayudar a su hijo a prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente pero hay pasos que sus niños pueden tomar para protegerse de una conmoción.

- Asegurarse de seguir las instrucciones de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
- Animarlos a que practiquen el buen espíritu deportivo todo el tiempo.
- Asegurarse de que usen el equipo de protección adecuado para la actividad (como cascos, almohadillas protección en los ojos, piel, ojos y boca). El equipo de protección debe quedar perfectamente, debe mantenerse en buenas condiciones y usarse con consistencia y correctamente.
- Aprender cuales son los signos y síntomas de una conmoción.

¿Qué debe hacer un padre/tutor legal si piensa que su hijo tiene una conmoción cerebral?

1. Buscar ayuda médica inmediatamente. Un profesional médico podrá decidir lo serio de la conmoción y el tiempo en que su hijo puede regresar a los deportes. Avísele al entrenador si piensa que su hijo tiene una conmoción.
2. Las conmociones toman mucho tiempo en sanar. No deje que su hijo regrese a jugar hasta que el doctor diga que está listo para regresar. Los niños que regresan a jugar muy pronto—mientras el cerebro está sanando—tienen un mayor riesgo de tener otra conmoción. Una segunda conmoción puede ser muy seria. Puede causar daño permanente al cerebro.
3. Avísele al entrenador sobre una reciente conmoción que haya sufrido en algún deporte o actividad. Pueda que el entrenador de su hijo no esté enterado que su hijo tuvo una conmoción a menos que usted se lo diga.

DEPORTISTAS

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Nausea y vómito
- Problemas en el equilibrio o sensación de mareo
- Visión doble o borrosa
- Le molesta la luz
- Le molesta el ruido
- Se siente lento, confuso, olvidadizo o aturdido
- Dificultad para poner atención
- Problemas de memoria
- Confusión
- No se siente bien

¿Qué debe hacer un deportista si piensa que tiene una conmoción cerebral?

- **Decirle a sus padres y a su entrenador.** Nunca ignorar un golpe en la cabeza aun si te sientes bien. También decirle al entrenador si uno de tus compañeros tiene una conmoción.
- **Hacerse un examen médico.** Un doctor puede decir si tienes una conmoción y cuando debes regresar a jugar.
- **Tomar tiempo para sanar.** Si has tenido una conmoción, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro está sanando, puedes fácilmente tener otra conmoción. La segunda y otras conmociones pueden causar daño a tu cerebro. Es importante descansar hasta que el doctor te dé de alta.
- **Es mejor faltar a un partido que a toda la temporada.**

¿Cómo pueden los deportistas prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay pasos que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las reglas de seguridad de tu entrenador y las reglas del deporte.
- Practica el buen espíritu deportivo todo el tiempo.
- Usa el equipo personal deportivo apropiado (como cascos, almohadillas, protección en la barbilla, ojos y boca). Para que el equipo te proteja este debe:
  - Ser el equipo correcto para el juego, posición o actividad
  - Usarse correctamente y que quede bien
  - Usarlo cada vez que juegues
  - Mantenerse en buenas condiciones

Firma del estudiante:_____ Fecha:_____

Firma del padre/tutor legal:_____ Fecha:_____

ES MEJOR PERDER UN PARTIDO QUE PERDER TODA LA TEMPORADA

Para más información sobre conmociones cerebrales o lesiones cerebrales traumáticas, visite:
http://www.cdc.gov/injury or www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports