

# CONTUSION EN LOS DEPORTES

## Concussions



UNA HOJA DE DATOS PARA LOS ATLETAS DEL DISTRITO ESCOLAR CENTRAL UNIÓN Y PADRES DE FAMILIA

### ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que:

- ✓ Es causada por un tope o choque, un golpe o una sacudida a la cabeza o el cuerpo.
- ✓ Siempre es grave y puede cambiar la forma en que su cerebro funciona normalmente.
- ✓ Puede ocurrir durante las prácticas o juegos de cualquier deporte o actividad recreativa.
- ✓ Puede ocurrir, incluso si no ha sido noqueado.
- ✓ Puede ser grave, incluso si usted ha sido sólo "abollado" o "noqueado".

Que hacer si usted sospecha que hay una conmoción:

❖ **Dígale al entrenador y enfermera de la escuela.** Ellos necesitan saber si usted sospecha que hay una conmoción cerebral. También necesita saber ha tenido una conmoción cerebral anterior.

❖ **Busque atención médica.** Con un profesional con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales capaz de diagnosticar y tratar una conmoción cerebral y determinar cuándo es seguro volver a jugar. No se puede regresar a la actividad del Distrito Escolar Central Unión hasta que un proveedor médico calificado indique que es seguro hacerlo.

❖ **Manténgase sin jugar asta que se recupere.** Un cerebro con una conmoción cerebral necesita tiempo para sanar. Mientras que un cerebro esta sanando, hay mayor probabilidades de repetir la lesión. Conmociones cerebrales repetidas pueden retrasar la recuperación y aumentar también la probabilidad de problemas a largo plazo. En casos raros, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar edema (hinchazón del cerebro), daño cerebral permanente e incluso la muerte.

❖ **Dígale a su director y los maestros.** Una conmoción cerebral puede afectar la habilidad del estudiante para hacer el trabajo escolar y otras actividades, tales como uso de computadora, estudiar, conducir o hacer ejercicio. Si es necesario, sus profesores y enfermera de la escuela puede ayudar a ajustar las actividades de la escuela durante el período de recuperación.

### ¿Qué son las señales y los síntomas?

Señales para que los Padres o Guardianes Observen	Síntomas que el Atleta Reporto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparece aturdido o inconsciente</li> <li>• Se confunde con la actividad asignada</li> <li>• Olvida una instrucción</li> <li>• ¿Esta inseguro del juego, la puntuación o quienes son los oponentes</li> <li>• Se mueve con torpeza</li> <li>• Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)</li> <li>• Muestra cambios de estado de ánimo, de conducta o personalidad</li> <li>• No recuerda lo ocurrido antes del golpe o caída</li> <li>• No puede recordar lo ocurrido después del golpe o caída</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor o "presión" en la cabeza</li> <li>• Náuseas o vómitos</li> <li>• Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>• Visión doble o borrosa</li> <li>• Sensibilidad a la luz o el ruido</li> <li>• Se siente débil, confuso o aturdido</li> <li>• Problemas de concentración o memoria</li> <li>• Confusión</li> <li>• No se "siente bien" o esta "deprimido"</li> </ul>

### Previniendo una Conmoción:

Mientras que cada deporte es diferente, hay pasos que cada estudiante tiene que tomar.

✓ Use el equipo apropiado para deportes. Use el equipo indicado para el juego o posición, este seguro que queda bien y úselo correctamente.

✓ Siga los reglamentos del entrenador y las reglas del deporte.

✓ Practique buen espíritu deportivo todo el tiempo.

Para mas información contacte a la Enfermera de la Escuela:

Akers	559-998-5707
Central	559-924-7797
Neutra	559-998-6823
Stratford	559-947-3391

# **CONTUSION EN DEPORTES**

## **PADRE / ESTUDIANTE CONOCIMIENTO Y CONSENTIMIENTO**

*El Distrito Escolar Central Unión requiere que cada atleta, y los padres de cada atleta/guardián, reciban una copia informativa titulada "HOJA DE FACTORES DE CONTUSION EN DEPORTES, PARA EL Distrito Escolar Central Unión ATLETAS Y PADRES. Esta hoja informativa expone una descripción de la naturaleza y los riesgos de una conmoción cerebral*

*Padres y atletas, tienen que revisar la hoja de factores, discutirlo en casa, y dirigir cualquier pregunta al entrenador, enfermera o principal del sitio.*

*Padres y atletas necesitan reconocer anualmente que recibieron "HOJA DE FACTORES DE CONTUSION EN DEPORTES DEL DISTRITO ESCOLAR CENTRAL UNION" antes de hacer la prueba para los equipos deportivos.*



### **RECONOCIMIENTO DEL ESTUDIANTE (Obligatorio para todos los atletas).**

YO RECONOZCO QUE HE RECIBIDO UNA COPIA DE LA "HOJA DE FACTORES DE CONTUSION EN DEPORTES DEL DISTRITO ESCOLAR CENTRAL UNION PARA PADRES Y ATLETAS" y entiendo su contenido.

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Imprima Nombre



### **RECONOCIMIENTO DEL PADRE/GUARDIAN**

Se requiere la Firma del Padre/Guardián para todos los atletas menores de 18 años.

Yo reconozco que he recibido una copia de la "HOJA DE FACTORES DE CONTUSION EN DEPORTES DEL DISTRITO ESCOLAR CENTRAL UNION PARA PADRES Y ATLETAS" y entiendo su contenido.

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre/Guardián

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Imprima Nombre