

UNA HOJA INFORMATIVA PARA PADRES Y ESTUDIANTES

ATENCIÓN: CONMOCIONES CEREBALES EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

La legislatura de Iowa aprobó una nueva ley, efectiva el 1 de julio de 2011, en cuanto a los estudiantes en los grados 7-12 que participan en actividades extracurriculares interscholastic. Tenga en cuenta esta importante información de la sección de código de Iowa 280.13 C, las políticas de lesión cerebral:

(1) Un niño debe quitarse inmediatamente de participación (práctica o competencia) si su entrenador o un estre concurso cial observa signos, síntomas o comportamientos coherentes con una lesión en una actividad extracurricular interscholastic conmoción cerebral o el cerebro.

(2) Un niño no puede participar de nuevo hasta que un proveedor de atención médica con licencia capacitados en la evaluación y gestión de conmociones y otras lesiones cerebrales le ha evaluado y el estudiante ha recibido la autorización escrita de esa persona para volver a la participación.

(3) Definiciones de claves:

"Proveedor de atención médica con licencia" significa un médico, asistente médico, quiropráctico, advanced practicante de enfermería, enfermera, fisioterapeuta o entrenador deportivo por una junta. "Actividad extracurricular interscholastic" significa cualquier actividad extracurricular interscholastic, concurso o práctica, incluyendo deportes, baile o animadoras.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo. Incluso un golpeo, un zumbido en la cabeza, o lo que parece ser un golpe o una sacudida leve puede ser algo grave.

Lo que los padres / tutores deben hacer si creen que su hijo tiene una conmoción cerebral?

- **Obedecer a la nueva ley**
 - mantener a su hijo de la participación hasta que sean aprobados por un profesional médico con licencia
 - Busque atención médica de inmediato
- Enséñele a su hijo que no es sensato jugar con una conmoción cerebral.
- Aviseles a todos los entrenadores de su hijo y a la enfermera de la escuela sobre *cualquier* conmoción cerebral.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

La conmoción cerebral no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de una lesión o puede que no aparezcan o se noten hasta después de días de ocurrida la lesión. Si su hijo adolescente le informa sobre *algún* síntoma de conmoción cerebral de los especificados a continuación, o si usted nota los signos, no permita que su hijo juegue y busque atención médica de inmediato.

Los estudiantes:

Si usted piensa que tiene una concusión hacer lo siguiente

- Avísale a tus entrenadores y a tus padres. Nunca ignores un golpe o una sacudida en la cabeza, aun cuando te sientas bien. También, avísale a tu entrenador enseguida si crees que has sufrido una conmoción cerebral o le puede haber pasado a uno de tus compañeros.
- Ve al médico para que te examine. Un médico u otro profesional de la salud podrá decirte si sufriste una conmoción cerebral y cuándo estarás listo para volver a jugar.
- Tómate el tiempo suficiente para curarte. Si sufriste una conmoción cerebral, tu cerebro necesitará tiempo para sanarse. Cuando tu cerebro se está curando, existe una mayor probabilidad de que sufras una segunda conmoción. Las conmociones cerebrales repetidas pueden aumentar el tiempo de recuperación y dañar más el cerebro. Es importante descansar y no volver a jugar hasta que tu profesional de la salud te indique que ya no tienes más síntomas y que puedes reanudar tu actividad deportiva.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Importante: Los estudiantes que participan en actividades deportivas interescolares, porristas y danza, y sus padres / tutores, debe firmar el acuse de recibo a continuación y enviarlo a la escuela. Los alumnos no pueden practicar o competir en las actividades de este formulario no ha firmado y devuelto.

Hemos recibido la información proporcionada en la hoja de una conmoción cerebral, titulado "Atención: Conmoción cerebral en los deportes de secundaria".

Firma del Estudiante

Fecha

Nombre impreso del estudiante

Firma del padre/guardián

Fecha

Escuela del Estudiante

Síntomas que reporta el atleta:

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz y al ruido
- Debilidad, confusión, aturdimiento o estardogrogui
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- No se "siente bien" o sesiente "desganado"

Los padres:

¿Cómo puede ayudar a su hijo adolescente para que evite una conmoción cerebral?

- Cada deporte es diferente, pero hay una serie de medidas que su hijo puede tomar para protegerse de las conmociones cerebrales.
- Asegúrese de que use el equipo de protección adecuado para la actividad. El equipo debe ajustarse bien y estar en buen estado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento.
 - Controle que siga las reglas que imparta el entrenador y las reglas del deporte que practica.
 - Invítelo a mantener el espíritu deportivo en todo momento.

Signos que notan los padres o tutores:

- El atleta luce aturdido o desorientado
- Está confundido en cuanto a su posición o lo que debe hacer
- Olvida las instrucciones
- No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversaries
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*)
- Muestra cambios de humor, conducta o personalidad
- No puede recordar lo ocurrido *antes* después de un golpe o una caída

Información sobre las conmociones cerebrales proporcionados por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Para obtener más información y solicitar más materiales *de forma gratuita*, visite: www.cdc.gov/Concussion.