



## Información Sobre las Conmociones Cerebrales y Formulario de Firma para los Entrenadores/Administradores del TSSA

El Capítulo Público 148, efectivo en Enero 1, 2014, requiere que las escuelas u organizaciones de la comunidad que patrocinan actividades deportivas para los jóvenes establezcan guías para informar y educar a los entrenadores, jóvenes atletas y a otros adultos involucrados sobre la naturaleza, riesgo y síntomas de una conmoción cerebral.

### ¿QUE ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o sacudida repentina y fuerte a la cabeza. También pueden ocurrir cuando alguien recibe un golpe fuerte en el cuerpo lo cual causa el movimiento brusco de la cabeza de atrás hacia adelante, causando a su vez que el cerebro rebote de un lado a otro o gire dentro del cráneo. Este movimiento repentino del cerebro puede causar estiramiento y desgarro de las células cerebrales, dañándolas y creando cambios químicos en el cerebro.

### ¿COMO PUEDO RECONOCER UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

Para ayudar a detectar una conmoción cerebral, debe de observar y pedir a los demás que reporten lo siguiente:

1. Un golpe contundente, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo causando un movimiento rápido y brusco de la cabeza.
2. Cualquier signo de conmoción cerebral o síntomas tales como un cambio en el comportamiento o en el funcionamiento físico y mental del atleta.

### WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF CONCUSSION?

Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury. If an athlete reports one or more symptoms of concussion listed below after a bump, blow or jolt to the head or body, s/he should be kept out of play the day of the injury and until a **health care provider\*** says s/he is symptom-free and it's OK to return to play

#### Señales Observadas por el Personal de Entrenamiento

- Esta confundido sobre su asignación o posición
- Olvida instrucciones
- Esta inseguro del juego, puntaje u oponente
- Se mueve torpemente
- Contesta a preguntas lentamente
- Pierde la conciencia, aun por corto tiempo
- Muestra cambios de humor, comportamiento y personalidad
- No recuerda eventos antes o después del golpe o caída

#### Síntomas Reportadas por el Atleta

- Náuseas o vómito
- Problemas de balance o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz y/o ruido
- Flojera, nublado o atontado
- Problemas de concentración o memoria
- Confusión
- No se “siente bien” o se siente “sin ánimo”

## SEÑALES DE PELIGRO

En casos raros; un coágulo de sangre peligroso se puede formar en el cerebro de una persona con una conmoción cerebral y puede presionar el cerebro contra el cráneo. Un atleta debe de recibir atención médica inmediata después de un golpe o sacudida a la cabeza o cuerpo si él o ella presenta alguno de los siguientes signos de peligro:

- Una pupila más grande que la otra
- Esta somnoliento o no puede ser despertado
- Dolor de cabeza que no mejora, pero que empeora
- Debilidad, entumecimiento o disminución de coordinación
- Náuseas o vómitos repetidos
- Dificultad en el habla
- Convulsiones o ataques
- No puede reconocer a las persona o lugares
- Se vuelve cada vez más confuso, inquieto o agitado
- Comportamiento inusual
- Pierde el conocimiento (aun una breve pérdida de conciencia debe de ser tomada en serio)

## ¿POR QUÉ DEBO PREOCUPARME POR CONMOCIONES CEREBRALES ?

La mayoría de los atletas con una conmoción cerebral se recuperan rápido y completamente. Pero para algunos atletas, las señales y síntomas de conmoción pueden durar por días, semanas o más. Si un atleta tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. La repetición de conmociones antes de que el atleta este recuperado de la primera lesión - usualmente dentro de un corto tiempo (horas, días, semanas) - puede aumentar el tiempo que toma para recuperarse o aumentar la posibilidad de problemas de termino largo. En casos raros, conmociones repetidas en atletas jóvenes pueden resultar en la inflamación del cerebro o daño permanente al cerebro. *Inclusive pueden ser fatales.*

## ¿COMO PUEDO AYUDAR A UN ATLETA A VOLVER A JUGAR GRADUALMENTE?

Un atleta debe volver a practicar deportes bajo la supervisión de un proveedor de la salud\* apropiado. Cuando esté disponible, asegúrese de trabajar en colaboración con el entrenador atlético certificado de su equipo.

A continuación se enumeran cinco pasos para que usted y el profesional de la salud deben de seguir para ayudar al atleta volver a jugar. Recuerde que este es un proceso gradual. Estas medidas no deben de ser completadas en un día, por lo contrario, deben de tomar días, semanas o meses:

- BASE: Los atletas no deben de tener ningún síntoma de conmoción cerebral. Los atletas solo deben avanzar al próximo paso si no tiene ningún síntoma de conmoción cerebral.
- 1er PASO: Empezar con ejercicios aeróbicos leves, suficiente para aumentar el ritmo cardiaco del corazón del atleta. Esto significa de 5 a 10 minutos en una bicicleta de ejercicio, caminar o trotar. No levantar pesas en este punto.
- 2do PASO: Continuar con actividades que aumentan el ritmo cardiaco del corazón del atleta con movimientos del cuerpo o la cabeza. Esto incluye trote moderado, carrera breve, bicicleta estacionaria de intensidad moderada, levantamiento de pesas de intensidad moderada (tiempo o peso reducido de su rutina típica).
- 3er PASO: Añadir actividad física sin contacto pesada, como carreras de velocidad/correr, bicicleta estacionaria de alta intensidad, rutina regular de levantamiento de pesas y/o ejercicios específicos sin contacto (en tres planos de movimiento).
- 4to PASO: El atleta puede volver a practicar y al contacto completo (si es apropiado para su deporte) en la práctica controlada.
- 5to PASO: El atleta puede volver a la competencia.

Si los síntomas de un atleta regresan o él/ella tiene nuevos síntomas cuando es más activo durante cualquier paso, esto es una señal de que el atleta se está esforzando demasiado duro. El atleta debe parar estas actividades y el profesional de la salud\* del atleta debe ser contactado. Después de más descanso y no hay más síntomas de conmoción cerebral presentes, el atleta debe comenzar el paso anterior

## PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

Insista que la seguridad viene primero. Para ayudar a reducir los riesgos de conmoción cerebral u otras lesiones al cerebro serias:

- Asegúrese que los atletas sigan las reglas de seguridad y las reglas del deporte.
- Anímelos a practicar un buen espíritu deportivo en todo momento.

Consulte con su liga, la escuela o el distrito acerca de las políticas de conmoción cerebral. Declaraciones de políticas de conmoción cerebral pueden ser desarrolladas para incluir:

- El compromiso de seguridad de la escuela o liga
- Una descripción breve de la conmoción cerebral
- Información sobre cuando los atletas puede regresar con seguridad a la escuela y a jugar. Los padres y los atletas deben de firmar el Formulario de Información de Padres al comienzo de la temporada.

## ¿QUE DEBO HACER SI HAY SOSPECHA DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

No importa si el jugador es un miembro clave del equipo o el juego ya va a terminar, un atleta con sospecha o posibilidad de una conmoción cerebral debe de ser retirado inmediatamente del juego. Para ayudarte a saber cómo responder, sigue el plan de acción de cuatro pasos “Heads-Up”:

### 1. RETIRE EL ATLETA DEL JUEGO.

Busca señales o síntomas de conmoción cerebral si su atleta ha experimentado un golpe a la cabeza o cuerpo. Cuando tenga duda, siente al atleta!

### 2. ASEGÚRESE QUE EL ATLETA SEA EVALUADO POR UN PROFESIONAL DE LA SALUD APROPIADO.

No trate de juzgar la gravedad de la lesión usted mismo. Los profesionales del cuidado de la salud tienen un numero de métodos que pueden usar para evaluar la severidad de las conmociones. Como entrenador, el registro de la siguiente información puede ayudar a los profesionales del cuidado de la salud en la evaluación del atleta después de la lesión:

- Causa de la lesión y la fuerza del golpe en la cabeza o cuerpo
- Cualquier pérdida de la conciencia (desmayo/noqueado) y si es así, por cuanto tiempo
- Cualquier pérdida de la memoria inmediatamente después de la lesión
- Cualquier convulsiones inmediatamente después de la lesión
- Numero de conmociones cerebrales anteriores (si los hay)

### 3. INFORME A LOS PADRES O TUTOR DEL ATLETA. Hágales saber acerca de la posible conmoción cerebral y entrégueles la hoja informativa “Heads Up” para los padres. Esta hoja de información puede ayudar a los padres supervisar al atleta en busca de señales y síntomas que aparecen o empeoran una vez que el atleta está en casa o vuelva a la escuela.

### 4. MANTENGA AL ATLETA FUERA DE JUEGO. Mantenga al atleta fuera de juego el día de la lesión y hasta que un proveedor de la salud\* diga que él/ella está libre de síntomas y está bien para volver a jugar. Después de haber retirado a un atleta del juego con sospecha de conmoción cerebral, la decisión acerca de regresar a la práctica o juego es una decisión médica.

***\*Un proveedor de la salud significa un doctor médico, osteópata o un neuropsicólogo clínico con entrenamiento sobre conmociones cerebrales y licenciado en Tennessee.***



**Declaración Sobre Conmociones Cerebrales  
Del Entrenador/Administrador**

	Iniciales:
He leído los síntomas de una conmoción cerebral en la Hoja de Información Para Entrenadores.	
<b>Después de haber leído la Hoja de Información Sobre Conmociones Cerebrales para el Entrenador/Administrador estoy consciente de la siguiente información:</b>	
Yo no debo de permitir a un atleta que muestra señales y síntomas consistentes con una conmoción cerebral regresar a jugar o practicar en el mismo día.	
Una conmoción cerebral es una lesión al cerebro.	
Una conmoción cerebral no puede ser "vista." Algunos de los síntomas pueden estar presentes. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de una lesión	
Si yo sospecho que un atleta-estudiante tiene una conmoción cerebral, yo soy responsable de retirar al atleta de la actividad y referirlo(a) a un profesional médico entrenado en el manejo de las conmociones cerebrales.	
El atleta necesitará un permiso por escrito de un <i>proveedor de la salud*</i> para volver a jugar o practicar después de una conmoción cerebral.	
La mayoría de las conmociones demoran días o semanas para mejorar. Una conmoción más seria puede durar meses o más.	
Después de un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo el atleta debe recibir atención médica de inmediato si hay signos de peligro, tales como pérdida de la conciencia, vómitos repetidos o un dolor de cabeza que empeora.	
Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para sanar. Yo entiendo que yo soy y mi hijo es mucho más probable que tenga otra conmoción cerebral o una más grave lesión cerebral si vuelve a jugar o practicar antes de que los síntomas de la conmoción cerebral desaparezcan completamente	
A veces conmociones cerebrales repetidas pueden causar graves problemas de larga duración e incluso la muerte	

*\*Un proveedor de la salud significa un doctor médico, osteópata o un neuropsicólogo clínico con entrenamiento sobre conmociones cerebrales y licenciado en Tennessee.*

Firma del Entrenador/Administrador: \_\_\_\_\_

Nombre del Entrenador/Administrador: \_\_\_\_\_

(nombre en imprenta)

Fecha: \_\_\_\_\_