



Información Sobre las Conmociones Cerebrales y Formulario de Firma para los Padres/Tutor Legal 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 desgarramiento de las células cerebrales, dañándolas y creando cambios químicos en el cerebro.

¿SABIA USTED?

- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren *sin pérdida* de conciencia.
- Atletas que han tenido, en algún punto de su vida, una conmoción cerebral tienen un mayor riesgo de experimentar otra conmoción.
- Los niños y adolescentes tienen más probabilidades de experimentar una conmoción y tardan más tiempo en recuperarse que los adultos.

¿CUALES SON LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Las señales y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueda ser que no aparezcan o sean observadas hasta días o semanas después de la lesión. Si un atleta reporta uno o más síntomas de una conmoción cerebral enumeradas a continuación después de un golpe a la cabeza o cuerpo, él/ella deben de mantenerse fuera de juego en el día de la lesión y hasta que un proveedor de atención médica* diga que él/ella está libre de todo síntoma y está bien para regresar a jugar.

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 el o ella presenta alguno de los siguientes signos de peligro:

- Una pupila mas 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 DEBERÍA UN ATLETA INFORMAR SUS SÍNTOMAS?

Si un atleta tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras el cerebro del atleta todavia se esta recuperando, el/ella es mucho más probable de que tenga otro conmoción cerebral. La repetición de conmociones puede aumentar el tiempo que toma para recuperarse. En casos raros, conmociones repetidas en atletas jovenes pueden resultar en la inflamación del cerebro o daño permanente al cerebro. *Inclusive pueden ser fatales.*

Recuerde: las conmociones cerebrales afectan a las personas de forma diferente. Mientras la mayoría de los atletas se recuperan pronto y completamente, algunos tendran síntomas que duraran por días, o hasta semanas. Una conmoción más seria puede durar por meses o más largo.

¿QUE DEBE HACER USTED SI PIENSA QUE SU ATLETA TIENE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Si usted sospecha que un atleta tiene un conmoción cerebral, remueva al atleta del juego y busque atención médica. No trate de juzgar la gravedad de la lesión usted mismo. Mantenga al atleta fuera de juego el día de la lesión y hasta que un proveedor de la salud* diga que el/ella esta libre de síntomas y esta bien para volver a jugar.

El descanso es fundamental para la recuperación del atleta de una conmoción cerebral. Hacer ejercicio o actividades que implican una gran concentración como estudiar, trabajar en la computadora o jugar video pueden causar que los síntomas reaparezcan o se empeoren. Después de una conmoción cerebral, el regreso a los deportes y a la escuela es un proceso gradual que debe de ser cuidadosamente manejado y supervisado por un profesional de la salud.

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



**Declaración Sobre Conmociones Cerebrales
Del Atleta y Padre/Tutor Legal**

	Iniciales del Padre o Tutor Legal:
He leído los síntomas de una conmoción cerebral en la Hoja de Información.	
Después de haber leído la Hoja de Información Sobre Conmociones Cerebrales para el Padre/Tutor Legal Estoy conciente de la siguiente información:	
Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que se debe notificar a los padres, el entrenador o entrenadores o un profesional de la medicina si uno está disponible.	
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.	
Yo no voy/mi hijo no regresará al juego o práctica si un golpe a la cabeza o cuerpo causa cualquier síntoma relacionado con una conmoción cerebral.	
Yo voy/mi hijo necesitará un permiso por escrito de un proveedor de la salud* 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.***

Nombre del Atleta:

_____ (nombre en imprenta)

Firma del Padre/Tutor Legal:

Nombre del Padre/Tutor Legal:

_____ (nombre en imprenta)

Fecha:
