

CONCUSION

INFORMACION PARA *ESTUDIANTES-ATLETAS*

¿Qué es una concusión? Una concusión es una lesión al cerebro causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza. Y como resultado hace que el cerebro no funciones como debería. Puede o no hacer que usted vea todo obscuro o se desmaye. Puede pasarle a usted por una caída, un golpe en la cabeza, o un golpe al cuerpo que ocasiona que su cabeza y su cerebro se muevan rápido hacia atrás y adelante.

¿Cómo puedo saber si tengo una concusión? Hay muchos indicios y síntomas que usted puede tener después de una concusión y que pueden afectar su manera de pensar, lo que siente, su estado de ánimo o el sueño. Esto es lo que debe buscar:

Pensamiento/Memoria	Físico	Emocional/Animo	Sueño
Dificultad para pensar con claridad	Dolor de cabeza	Irritabilidad-todo molesta con facilidad	Dormir más de lo habitual
Sentirse decaído	Visión confusa o borrosa	Tristeza	Dormir menos de lo habitual
Dificultad para concentrarse	Sentirse mal del estómago/mareado	Más de mal humor	Dificultad para quedarse dormido
Dificultad para recordar información nueva	Vómito, devolver el estomago	Sensación de estar nervioso o preocupado	
	Mareo		
	Problemas de Equilibrio		
	Sensibilidad al ruido o luz		

La tabla está adaptada del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/concussion/>)

¿Qué debo hacer si creo que tengo una concusión? Si usted tiene algunos de los indicios o síntomas antes mencionados, debe decirle a sus padres, entrenador, preparador físico o enfermera de la escuela para que le den la ayuda que necesita.

¿Cuándo debería estar particularmente preocupado? Si tiene un dolor de cabeza que empeora con el tiempo, usted no puede controlar su cuerpo, vomita en repetidas ocasiones y se siente más y más enfermo del estómago, o sus palabras se escuchan chistosas o como balbuceos, usted debe informar a un adulto, ya sea un padre, entrenador o maestro inmediatamente, para que le den la ayuda que usted necesita antes de que empeore.

¿Cuáles son algunas de las cuestiones que me pueden afectar después de una concusión? Puede tener problemas en algunas de las clases de la escuela y con las actividades de casa. Si usted sigue jugando o regresa a jugar muy pronto con una concusión, es posible que tenga tristeza permanente, no se sienta usted mismo, o tenga dificultad para recordar las cosas por mucho tiempo. Ya que tuvo una concusión, es posible que sea más propenso a tener otra concusión.

¿Cómo puedo saber cuándo está bien volver a la actividad física y mi deporte después de una concusión? Después de informar al entrenador, padres y cualquier personal médico alrededor de usted que piensa que tiene una concusión, es posible que sea visto por un médico capacitado en ayudar a personas con concusiones. La escuela y los padres pueden ayudar a decidir quién es el mejor para darle tratamiento y ayudar a tomar la decisión de cuándo debe volver a la actividad/juego o práctica. Su escuela debe tener una política establecida sobre cómo tratar concusiones. Usted no debe volver a jugar o practicar en el mismo día en que se sospecha ocurrió la concusión.

Usted no debe tener ningún síntoma en el reposo o durante/después de la actividad cuando regresa a jugar, pues esta es una señal de que su cerebro no se ha recuperado de la lesión.

Pregunte a su entrenador atlético con licencia, entrenador, o director atlético acerca de:

Plan de Acción de Emergencia en su escuela

La política de concusiones en su escuela

Que debe hacer si tiene una concusión

Declaración de Contusión para el Estudiante-Atleta

**si hay algo en esta hoja que no entienda, por favor pídale a un adulto que se lo explique o que se lo lea a usted.*

He leído la Hoja de Información de Contusión del Estudiante -Atleta. Si verdadero, por favor marque la casilla.

Es mi responsabilidad decirle a mis padres, a mi entrenador, y/o a un profesional de la medicina acerca de mis lesiones y enfermedades. Si usted está de acuerdo, por favor marque la casilla.

Después de leer la hoja de información, estoy consciente de la siguiente información:

_____ Una contusión es una lesión cerebral, de la cual yo soy responsable de comunicar a mi
Inicial entrenador(es), mis padres, o a un profesional de la medicina si uno está disponible.

_____ Una contusión puede afectar mi capacidad para realizar actividades cotidianas, mi
Inicial capacidad para pensar, mi equilibrio, y mi rendimiento en el salón de clases.

_____ Yo sé que no puedo ver una contusión, pero podría tener algunos de los síntomas
Inicial de inmediato. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión.

_____ Si yo creo que un compañero de equipo tiene una contusión, yo soy responsable de
Inicial decírselo a mi entrenador(es), mis padres, o a un profesional de la medicina sobre su contusión.

_____ Yo no regresaré a jugar en un juego o a practicar si un golpe a mi cabeza o a mi cuerpo
Inicial provoca cualquier síntoma relacionado con una contusión.

_____ Yo necesito permiso escrito de parte de un profesional de la medicina entrenado en el
Inicial manejo de contusiones para volver a jugar o a practicar después de una contusión.

_____ Después de una contusión, el cerebro necesita tiempo para sanar. Entiendo que estoy
Inicial mucho más probable a tener otra contusión o más grave lesión cerebral si regreso a jugar o a practicar antes de que mis síntomas desaparezcan.

_____ Algunas veces, repetidas contusiones pueden ocasionar problemas graves y duraderos.
Inicial

_____ He leído los síntomas de una contusión en la Hoja de Información de Contusión.
Inicial

Firma del Estudiante-Atleta

Fecha

Nombre Impreso del Estudiante-Atleta