

Lake Washington School District No. 144

COPIA PARA EL PADRE/DEPORTISTA – NO DEVOLVER

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE CONMOCIONES CEREBRALES – LEY LYSTED

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son serias. Son causadas por un golpe, colisión o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar de leves a graves y pueden alterar la forma en que el cerebro funciona normalmente. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones que incluyen daño cerebral prolongado y la muerte si no se reconocen y se manejan adecuadamente.** En otras palabras, incluso una abolladura o un chichón en la cabeza pueden ser graves. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de las conmociones cerebrales deportivas ocurren sin pérdida de conocimiento. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer por completo. Si su hijo informa cualquier síntoma de conmoción cerebral o si usted mismo nota los síntomas o signos de conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza• “Presión en la cabeza”• Náusea o vómito• Dolor en el cuello• Problemas de equilibrio o mareos• Visión borrosa, doble o nublada• Sensibilidad a la luz o al ruido• Sentirse débil o lento• Sentirse confundido o atontado• Somnolencia• Cambio en los patrones de sueño | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “No sentirse bien”• Fatiga o poca energía• Tristeza• Nerviosismo o ansiedad• Irritabilidad• Más emocional• Confusión• Problemas de concentración o memoria (olvidar jugadas)• Repetir la misma pregunta/comentario |
|---|--|

Los síntomas que observan los compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Parece aturdido
- Expresión facial vacía
- Confusión con la actividad
- Olvida jugadas
- Está inseguro del juego, puntaje u oponente
- Se mueve con torpeza o muestra falta de coordinación
- Responde las preguntas con lentitud
- Dificultad para hablar
- Muestra cambios en el comportamiento o la personalidad
- No puede recordar los eventos antes del golpe
- No puede recordar los eventos después del golpe
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento o personalidad normal
- Pérdida del conocimiento

¿Qué puede pasar si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa demasiado pronto?

Los deportistas con señales y síntomas de conmoción cerebral deben retirarse del juego inmediatamente. Seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven deportista especialmente vulnerable a una lesión mayor. Existe un mayor riesgo de daño significativo por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que se produce la conmoción cerebral, particularmente si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación cerebral grave (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales.

Lake Washington School District No. 144

Es bien sabido que los deportistas adolescentes a menudo no informan los síntomas de las lesiones. Las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad de los estudiantes deportistas.

Si usted cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Cualquier deportista, incluso que se sospeche que está sufriendo una conmoción cerebral, debe ser retirado del juego o práctica de inmediato. Ningún deportista puede volver a la actividad después de una lesión aparente en la cabeza o una conmoción cerebral sin autorización médica, independientemente de lo leve que parezca o de la rapidez con que desaparezcan los síntomas. La observación cercana del deportista debe continuar por varias horas. La nueva "Ley de Zackery Lystedt" en Washington ahora requiere la implementación consistente y uniforme de pautas largas y bien establecidas sobre el regreso al juego después de una conmoción cerebral que han sido recomendadas por varios años:

“un deportista joven de quien se sospeche tiene una conmoción cerebral o lesión en la cabeza en una práctica o partido debe retirarse de la competencia en ese momento”

y

“... no puede regresar al juego hasta que el deportista sea evaluado por un profesional de la salud acreditado entrenado en la evaluación y manejo de conmociones cerebrales y hasta recibir autorización escrita del profesional de la salud para regresar a jugar “.

Usted también debe informar al entrenador de su hijo si usted cree que este puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un juego que perderse la temporada completa. Y cuando haya dudas, el deportista permanece en la banca.

Para información actualizada sobre las conmociones cerebrales usted puede ir a: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>