

CONCUSION

INFORMACION PARA ENTRENADORES/ENFERMERAS ESCOLARES/VOLUNTARIOS DE LA ESCUELA

¿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 oscuro 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 reconocer una concusión? Hay muchos indicios y síntomas que una persona puede presentar después de una concusión y que pueden afectar su manera de pensar, lo que siente, su estado de ánimo o el sueño.

Pensamiento/Memoria	Físico	Emocional/Animo	Sueño
Dificultad para pensar con claridad	Dolor de cabeza	Irritabilidad	Dormir más de lo habitual
Sentirse decaído	Visión confusa o borrosa	Tristeza	Dormir menos de lo habitual
Dificultad para concentrarse	Nausea/Vomito	Mas emocional de lo habitual	Dificultad para quedarse dormido
Dificultad para recordar información nueva	Mareo	Sensación de estar nervioso o preocupado	
	Problemas de Equilibrio		
	Sensibilidad al ruido o luz		

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

¿Qué debo hacer si pienso que un estudiante atleta ha sufrido una concusión? Si usted sospecha que un estudiante-atleta presenta una combinación de los indicios y síntomas antes mencionados, usted lo saca inmediatamente de participar, informa a los padres, y/o lo remite al personal médico apropiado.

¿Cuáles son las señales de advertencia más importantes de que una lesión en la cabeza pudo haber ocurrido? Si tiene un dolor de cabeza que empeora con el tiempo, presenta pérdida de coordinación o movimientos anormales del cuerpo, tiene nausea en repetidas ocasiones, vomita o balbucea, usted debe inmediatamente remitirlo al personal médico apropiado.

¿Cuáles son algunas de las cuestiones a largo plazo o acumulativas que resultan de una concusión? El individuo puede tener problemas en algunas de las clases de la escuela y con las actividades de casa. Más adelante, especialmente si la lesión no se trata adecuadamente o si regresa a jugar muy pronto, es posible que presente episodios de depresión, no se sienta bien, o tenga dificultad para recordar las cosas por mucho tiempo. Ya que el individuo tuvo una concusión, es posible que sea más propenso a sufrir otra concusión.

¿Cómo puedo saber si está bien para un estudiante-atleta regresar a participar después de que se sospecha tuvo una concusión? Cualquier estudiante-atleta que presenta indicios o síntomas compatibles de una concusión debe ser inmediatamente retirado del juego o practica y enviado al personal medico apropiado. No deben volver al juego o practica en el mismo dia. Para regresar a jugar o practicar, van a necesitar autorización por escrito de un medico profesional entrenado en manejo de concusiones.

Ningún atleta debe volver a jugar o practicar mientras que experimenta todos los indicios y síntomas relacionados con una concusión después de haber reposado o de estar activo.

Declaración de Contusión para el Entrenador/Enfermera de la Escuela/Voluntario

He leído la Hoja de Información de Contusión. *Si verdadero, por favor marque la casilla.*

Yo no debo permitir que cualquier estudiante-atleta que exhiba signos y síntomas consistentes con una contusión cerebral vuelva a jugar o a practicar durante el mismo día. *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.
Inicial

_____ Una contusión puede afectar la capacidad del estudiante-atleta para realizar actividades cotidianas, su capacidad para pensar, su equilibrio, y su rendimiento en el salón de clases.
Inicial

_____ Yo sé que no puedo ver una contusión, pero podría notar algunos signos en un estudiante-atleta de inmediato. Otros signos/síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión.
Inicial

_____ Si sospecho que un estudiante-atleta tiene una contusión, yo soy responsable por quitarlo de una actividad y de referirlo a un profesional de la medicina entrenado en el manejo de contusiones.
Inicial

_____ Los estudiantes-atletas necesitan autorización escrita de parte de un profesional de la medicina entrenado en el manejo de contusiones para volver a jugar o a practicar después de una contusión.
Inicial

_____ No permitiré a ningún estudiante-atleta volver a jugar o a practicar si sospecho que él/ella ha recibido un golpe en la cabeza o en el cuerpo que produjo signos o síntomas consistentes con una contusión.
Inicial

_____ Después de una contusión, el cerebro necesita tiempo para sanar. Entiendo que los estudiantes-atletas son mucho más probables a tener otra contusión o más grave lesión cerebral si regresan a jugar o a practicar antes de resolver los síntomas.
Inicial

_____ En raros casos, repetidas contusiones pueden ocasionar problemas graves y duraderos.
Inicial

_____ He leído los signos/síntomas enumerados en la Hoja de Información de Contusión.
Inicial

Firma del Entrenador/Padre/Enfermera de la Escuela/Voluntario

Fecha

Nombre impreso del Entrenador/Padre/Enfermera de la Escuela/Voluntario

Nombre Impreso del Estudiante-Atleta (Padre)