



CONMOCIÓN CEREBRAL

INFORMACIÓN PARA LOS JUGADORES Y LOS PADRES/GUARDIANES LEGALES DE HFC

¿Qué es una conmoción cerebral? Una conmoción cerebral es una lesión al cerebro causada por un golpe directo o indirecto a la cabeza. El resultado es que su cerebro no funciona como debería. Puede que le cause un desmayo o no. Puede ser por una caída, un golpe a la cabeza, o un golpe al cuerpo que causaría a su cabeza y a su cerebro moverse rápidamente hacia atrás y adelante.

¿Cómo puedo saber si tengo una conmoción cerebral? Hay muchos signos y síntomas que usted pueda que tenga después de una conmoción cerebral. Una conmoción cerebral puede afectar su forma de pensar, la manera que su cuerpo se siente, su estado de ánimo o su sueño. Aquí está lo que debe buscar:

Pensar / Recordar	Físico	Estado de Animo	Sueño
<ul style="list-style-type: none">• Dificultad en pensar claramente• Se toma mucho tiempo en recordar cosas• Dificultad en concentrarse• Dificultad en recordar nueva información	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Visión borrosa• Nauseas o vómitos• Mareo• Pierde el equilibrio	<ul style="list-style-type: none">• Se molesta fácilmente y se encuentra irritado o ansioso• Mucha tristeza y llora mucho	<ul style="list-style-type: none">• Duerme demasiado• No duerme lo suficiente• No puede dormir fácilmente• Cansancio

Tabla está adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/concussion/>)

¿Qué debo hacer si creo que tengo una conmoción cerebral? Si tienes uno de los signos o síntomas mencionados anteriormente, debes de decirles a tus padres, entrenador, preparador físico, enfermera de la escuela, o cualquier adulto de confianza para que puedan obtener la necesaria ayuda. Si un padre se da cuenta de estos síntomas, debe de informar a la enfermera de la escuela o al entrenador atlético.

¿Cuándo debo estar preocupado? Si tienes un dolor de cabeza que se empeora con el tiempo, eres incapaz de controlar tu cuerpo, vomitas repetidamente, te sientes enfermo del estómago, o arrasas la voz al hablar o dices cosas incoherentes, debes de comunicarte de inmediato a un adulto de confianza, como tu padre o el entrenador o el profesor, para que te ayude antes que las cosas se empeoren.

¿Cuáles son algunos de los problemas que me pueda afectar después de una conmoción cerebral? Puedes tener dificultades en algunas de tus clases en la escuela o incluso con actividades en el hogar. Si continúas jugando o vuelves a jugar demasiado pronto teniendo una conmoción cerebral, puedes tener problemas a largo plazo de recordar cosas o prestar atención, los dolores de cabeza pueden durar mucho tiempo, o pueden ocurrir cambios en tu personalidad. Una vez que hayas tenido una conmoción cerebral, eres más propenso a tener otra conmoción cerebral.

¿Cómo puedo saber si está bien regresar a la actividad física y a mi deporte después de una conmoción cerebral? Después de decirles a tu entrenador, tus padres, y cualquier personal médico que piensas que tienes una conmoción cerebral, probablemente serás visto por un médico especializado en ayudar a las personas con conmociones cerebrales. Tus padres pueden ayudarte a decidir quién es el mejor para tu tratamiento y te ayudará a tomar la decisión sobre cuándo debes de volver a la actividad/juego o práctica. HFC quiere asegurarse de que no vuelvas a jugar antes de que sea seguro.

No debes volver a jugar o practicar el mismo día si sospechas una conmoción cerebral. Cuando regreses a jugar, no deberías de tener ningún síntoma durante el reposo o durante/después de la actividad, ya que esto es una señal de que tu cerebro no se ha recuperado de la lesión.



Declaración de Conmociones Cerebrales del Jugador y Padre/Guardián Legal de HFC

Si hay algo en esta hoja que no entiendes, por favor, pídele a un adulto que te explique o te lo lea.

Nombre del Jugador de HFC _____

Este formulario debe ser completado por cada estudiante-atleta, incluso si hay varios estudiantes-atletas en cada hogar.

Nombre del Padre/Guardián Legal de HFC: _____

- Hemos leído la hoja de Información de Conmociones Cerebrales para los Jugadores y Padres/Guardianes Legales de HFC. Si es así, por favor, marque la caja. Después de leer la hoja de información, estoy al tanto de la siguiente Información:

Iniciales del Jugador de HFC		Iniciales del Padre / Guardián Legal
	Una conmoción cerebral es una lesión cerebral, que debe ser informado a mis padres, mi entrenador (es), o un profesional médico si se encuentra disponible.	
	Una conmoción cerebral puede afectar la posibilidad de realizar actividades cotidianas como la capacidad de pensar, el equilibrio y el rendimiento escolar.	
	Una conmoción cerebral no puede ser "visto". Algunos de los síntomas pueden estar presentes de forma inmediata. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de una lesión.	
	Les diré a mis padres, a mi entrenador, y / o un profesional médico de mi lesiones y enfermedades.	
	Si creo que un compañero de equipo tiene una conmoción cerebral, debo decirle a mi entrenador (es), los padres, o un profesional médico sobre la conmoción cerebral.	
	No volveré al juego o práctica, si tengo un golpe en la cabeza o en el cuerpo que causaría síntomas relacionados con la conmoción cerebral.	
	Yo / Mi hijo necesitará autorización por escrito de un profesional médico capacitado en el manejo de la conmoción cerebral para volver a jugar o practicar después de un conmoción cerebral.	
	Basado en los datos más recientes, la mayoría de las conmociones cerebrales toman días o semanas para obtener mejoría. Una conmoción cerebral puede no desaparecer inmediatamente. Me doy cuenta de que la solución de esta lesión es un proceso y puede requerir más de una evaluación médica.	
	Entiendo de que los médicos de Emergencia / Atención Urgente no proporcionará autorización de continuar si soy visto inmediatamente después de la lesión.	
	Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para sanarse. Entiendo que es muy probable que yo/mi hijo tenga otra conmoción cerebral o una más grave lesión cerebral si yo/el regreso al juego o prácticas antes que desaparezcan los síntomas de conmoción cerebral.	
	A veces, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar problemas graves y duraderos.	
	He leído los síntomas de conmoción cerebral en la Hoja de Información.	

Firma del Estudiante-Atleta

Fecha

Firma del Padre/Guardián

Fecha