

SAN MATEO UNION HIGH SCHOOL DISTRICT

Hoja informativa sobre conmociones cerebrales

(Los padres y alumnos deben firmar este formulario en el reverso)

Las conmociones cerebrales son lesiones cerebrales y, por lo tanto, son graves. Se producen por golpes suaves o contundentes, o sacudidas a la cabeza, o bien golpes en cualquier otra parte del cuerpo cuya fuerza se transmita a la cabeza. Pueden variar desde leves hasta graves, y es posible que alteren el funcionamiento normal del cerebro. Si bien la mayoría son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden causar complicaciones, lo que incluye daño cerebral prolongado, e incluso la muerte, si no se detectan y controlan de manera adecuada.** En otras palabras, es posible que incluso un golpe "tonto" o suave en la cabeza sea grave. Las conmociones cerebrales no son visibles, y la mayoría de las que se relacionan con deportes no producen pérdida del conocimiento. Los signos y los síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión, o bien tardar horas o días en manifestarse por completo. Si su hijo le informa algún síntoma, o si usted advierte síntomas o signos de conmoción cerebral, consulte de inmediato a un médico.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• "Presión en la cabeza"• Náuseas o vómitos• Dolor de cuello• Problemas de equilibrio o mareos• Visión borrosa, doble o difusa• Sensibilidad a la luz o al ruido• Debilidad o lentitud• Desconcierto o aturdimiento• Somnolencia• Alteración de los patrones de sueño | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• "No sentirse bien"• Fatiga o poca energía• Tristeza• Nerviosismo o ansiedad• Irritabilidad• Sensibilidad emocional• Confusión• Problemas de concentración o memoria (olvidarse cómo jugar)• Repetir la misma pregunta/comentario |
|--|--|

Los signos observados por compañeros, padres o entrenadores incluyen los siguientes:

- Aturdimiento
- Expresión facial vacía
- Confusión sobre una actividad
- Olvido de cómo jugar
- Duda sobre el juego, marcador u oponente
- Movimientos torpes o falta de coordinación
- Lentitud al responder preguntas
- Dificultad para hablar
- Alteración del comportamiento o la personalidad
- Dificultad para recordar eventos anteriores al golpe
- Dificultad para recordar eventos posteriores al golpe
- Ataques o convulsiones
- Alteraciones de la personalidad o el comportamiento habitual
- Pérdida de conocimiento

¿Qué puede suceder si mi alumno continúa jugando con una conmoción cerebral o reanuda el juego pronto?

Los atletas con signos o síntomas de conmoción cerebral deberían retirarse inmediatamente del juego. Es posible que si un joven atleta continúa jugando con signos y síntomas de conmoción cerebral, su lesión se agrave. Existe mayor riesgo de que ocurra un daño significativo como consecuencia de la conmoción cerebral después de ocurrido el accidente, en especial si el atleta sufre otra conmoción antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a un edema cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras, e incluso mortales. Todos sabemos que, en general, los atletas adolescentes minimizan los síntomas de las lesiones. Y las conmociones cerebrales no son una excepción. Por lo tanto, la educación por parte de los administradores, entrenadores, padres y alumnos es la clave para la seguridad del alumno/atleta.

Si piensa que su alumno ha sufrido una conmoción cerebral

Todo atleta que haya sufrido una conmoción o posible conmoción cerebral debería retirarse de inmediato del juego o de la práctica. Ningún atleta debería regresar a la actividad luego de una aparente lesión o conmoción cerebral sin autorización médica, independientemente de lo leve que parezcan los síntomas o lo rápido que desaparezcan. El atleta debe quedar en observaciones durante varias horas. Los estatutos de la FIC exigen la implementación de pautas extensas y bien establecidas para volver a jugar luego de una conmoción cerebral. Tales pautas han sido recomendadas durante varios años:

PROTOCOLO EN CASO DE CONMOCIÓN CEREBRAL según los estatutos de la CIF

Todo alumno/atleta que haya sufrido una posible conmoción o lesión cerebral durante una práctica o juego deberá retirarse de la competición de inmediato y por el resto del día. Todo alumno/atleta que se haya retirado del juego no puede volver a jugar hasta que lo evalúe un proveedor de atención médica matriculado y especializado en educación y manejo de conmociones cerebrales, y reciba una autorización escrita por parte del proveedor de atención médica para volver a jugar. Si un proveedor de atención médica matriculado especializado en educación y manejo de conmociones cerebrales determina que el alumno presenta una conmoción o lesión cerebral, el atleta debe cumplir el protocolo gradual para volver a jugar durante siete (7) días completos como mínimo a contar desde el momento del diagnóstico, siempre bajo la supervisión de un proveedor de atención médica matriculado. Todos los atletas, padres o tutores legales de atletas deben firmar y devolver la hoja informativa sobre conmociones y lesiones cerebrales una vez al año, antes de la primera práctica o competencia del atleta.

(Aprobado en mayo de 2010 por el Consejo Federal)

P: ¿Qué significa "proveedor de atención médica matriculado"?

R: El "alcance de la práctica" de los proveedores de atención médica y profesionales de la salud matriculados se define en los estatutos estatales de California. Este alcance de la práctica restringe la evaluación a un médico clínico (MD) o a un médico osteópata (DO).

Asimismo, debe informar al entrenador de su alumno (quien le informará al entrenador de atletismo de la escuela) y al asistente de atención médica (quien les informará a los maestros), si cree que es posible que su alumno tenga una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse solo un partido antes que la temporada completa. En caso de duda, el atleta no deberá participar.

SMUHSD cuenta con un entrenador de atletismo en cada una de las seis escuelas del Distrito que puede, orientado por el proveedor de atención médica, supervisar y guiar a su alumno en el momento de la conmoción cerebral y de la vuelta a las actividades académicas/deportivas. Asegúrese de que el entrenador de atletismo del establecimiento realice un seguimiento diario de su alumno y evalúe los síntomas o determine el protocolo para volver a jugar. Es posible que el entrenador de atletismo y el médico trabajen juntos para ayudar a garantizar la mejor atención y el regreso seguro de su alumno a las actividades académicas y deportivas.

En el caso de que el alumno sufra una conmoción cerebral, deberá cumplir el protocolo para volver a jugar, bajo la supervisión del proveedor de atención médica, antes de regresar al deporte correspondiente.

Para obtener información vigente y actualizada sobre conmociones cerebrales visite:

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Aclaración del nombre del alumno

Firma del alumno/atleta

Fecha

Aclaración del nombre del
padre/madre/tutor legal

Firma del padre/madre/tutor legal

Fecha

Adaptación del Centro de Control y Prevención de Enfermedades y la 3.º Conferencia Internacional sobre
Conmociones Cerebrales en el Deporte
Documento creado el 20/5/2010