

## Ventura Unified School District

### Información acerca de las concusiones cerebrales

Una concusión es una herida cerebral y todas las heridas cerebrales son graves. Dichas heridas son causadas por un golpe ligero, un golpe fuerte a la cabeza, un movimiento repentino de la cabeza o por un golpe fuerte a otra parte del cuerpo con fuerza que se trasmite a la cabeza. Las heridas varían entre ligeras o graves y pueden interrumpir la manera en la que el cerebro funciona. Aunque la mayoría de las concusiones cerebrales son ligeras, **todas las concusiones cerebrales tienen el potencial de ser graves y si no se reconocen y tratan correctamente podrían tener como resultado complicaciones incluyendo daño cerebral prolongado o la muerte.** Eso quiere decir que cualquier “golpecito” a la cabeza podría ser grave. Las concusiones cerebrales no son visibles y en su mayoría las concusiones cerebrales que ocurren durante los deportes no ocasionan la pérdida de conciencia. Las señales y síntomas de una concusión cerebral podrían aparecer inmediatamente después de una herida o después de horas o días. Si su hijo(a) reporta cualquier síntoma de una concusión cerebral, o si se da cuenta de los síntomas de una concusión cerebral, por favor consiga atención médica sin demora.

#### Los siguientes son algunos de los síntomas de una concusión:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• “Presión en la cabeza”</li> <li>• Náusea o vómito</li> <li>• Dolor de cuello</li> <li>• Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>• Visión borrosa o visión doble</li> <li>• Sensibilidad a la luz o ruido</li> <li>• Decaído</li> <li>• Adormecido</li> <li>• Mareado</li> <li>• Cambios en los hábitos de dormir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amnesia</li> <li>• “No se siente bien”</li> <li>• Fatiga o energía baja</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Nervios o ansiedad</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Más sensible</li> <li>• Confundido</li> <li>• Problemas con concentración o memoria (por ejemplo: olvidar las jugadas)</li> <li>• Repetir la misma pregunta o comentario</li> </ul>
---	--

#### Los siguientes síntomas son observados por compañeros, padres y entrenadores:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parece desorientado</li> <li>• Tiene una expresión facial vacía</li> <li>• Está confundido acerca de la tarea o actividad</li> <li>• Se olvida de las jugadas</li> <li>• Está confundido sobre el juego, los puntos o el oponente</li> <li>• Se mueve torpemente o muestra una falta de coordinación</li> <li>• Contesta las preguntas lentamente</li> <li>• Arrastra las palabras</li> <li>• Muestra cambios de comportamiento o personalidad</li> <li>• No puede recordar los eventos que sucedieron antes de la colisión</li> <li>• No puede recordar los eventos que sucedieron después de la colisión</li> <li>• Ataques o convulsiones</li> <li>• Cualquier cambio en el comportamiento típico o personalidad</li> <li>• Pérdida de la conciencia</li> </ul>
---

**¿Qué puede pasar si mi hijo(a) sigue jugando con una concusión cerebral o regresa a jugar antes de que este recuperado?**

Los deportistas con señales o síntomas de una concusión cerebral deben dejar de jugar inmediatamente. Continuar jugando con las señales o síntomas de una concusión pone al deportista en riesgo de sufrir una herida más grave. La probabilidad de que se sufra daño significativo de una concusión aumenta cuando ha pasado un periodo de tiempo largo después de que sucedió la concusión, sobre todo si el deportista sufre otra concusión antes de recuperarse completamente de la primera. Eso puede traer como consecuencia una recuperación más prolongada o incluso una hinchazón cerebral (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras o fatales. Es bien conocido que los deportistas adolescentes no reportan mucho los síntomas de sus heridas. Eso es el caso también con las concusiones cerebrales. Por lo mismo es importante que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes estén bien informados, el cual es clave para la seguridad de los estudiantes deportistas.

**Si cree que su hijo(a) ha sufrido una concusión**

En cualquier situación donde se sospecha que un deportista tiene una concusión, es importante sacar a este estudiante del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún deportista puede volver a participar en la actividad después de sufrir una herida de cabeza o concusión cerebral sin el permiso de un doctor, no importa si la herida parece ser ligera o los síntomas desaparecen rápidamente. Se debe de observar cuidadosamente el mejoramiento del deportista por varias horas. Código Educativo de California sección 49475 y estatuto 313 de la Federación Interescolar de California (CIF por sus siglas en inglés) requiere la implementación de las siguientes normas para regresar a jugar un deporte después de sufrir una concusión, las cuales se han recomendado por muchos años.

También debe informar al entrenador(a) de su hijo(a) si piensa que ha sufrido una concusión cerebral. Recuerde que es mejor faltar un partido que faltar toda la temporada. Si existe alguna duda de que el deportista sufrió una concusión cerebral o no, se tomará precauciones y no podrá jugar.

**Volver a Jugar**

Síntomas de concusión cerebral deben ser desaparecido por completo antes de volver a la práctica completa o la competencia. Un volver a jugar la progresión implica un aumento gradual, paso a paso en el esfuerzo físico, las actividades de los deportes específicos y el riesgo para el contacto. Si se presentan síntomas con la actividad, la progresión se debe parar. Si no hay síntomas al día siguiente, el ejercicio puede iniciarse de nuevo en la etapa anterior.

Volver a jugar después de la concusión cerebral debe ocurrir sólo con autorización médica de un médico entrenado en la evaluación y la gestión de las concusiones cerebrales. Volver a jugar debe ser supervisado por un entrenador, entrenador atlético o administrador identificado por la escuela. Por favor, consulte [cifstate.org](http://www.cifstate.org) para un retorno gradual a jugar el plan. Retorno a la práctica completa y la competencia debe ser no antes de 7 días después del diagnóstico concusión ha sido hecha por un médico.

Si desea información actual acerca de las concusiones cerebrales por favor visiten el sitio en Internet:  
<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre, madre o tutor

\_\_\_\_\_  
Firma del padre, madre o tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha