



## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es causada por un golpe, un golpe o una sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Las conmociones cerebrales pueden variar de leves a graves y pueden alterar el funcionamiento normal del cerebro. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden provocar complicaciones, incluido daño cerebral prolongado y la muerte, si no se reconocen y tratan adecuadamente. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de las conmociones deportivas ocurren sin pérdida del conocimiento. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer por completo. Si tu niño informa cualquier síntoma de conmoción cerebral, o si usted mismo nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

<b>Signos y síntomas de conmociones cerebrales</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Dolor de cabeza o presión en la cabeza.</li><li>● Mareo</li><li>● Náuseas o vómitos</li><li>● Visión borrosa/doble</li><li>● Sensibilidad a la luz</li><li>● dificultad para concentrarse</li><li>● Modorra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Dificultad para recordar/pérdida de memoria.</li><li>● Manchas ante los ojos</li><li>● Confusión o Amnesia</li><li>● Zumbidos en los oídos</li><li>● Sentirse confuso o "simplemente no me siento bien"</li><li>● Problemas de equilibrio</li><li>● Nerviosismo, ansiedad o irritabilidad</li></ul>
<b>El entrenador o los padres pueden observar</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Pérdida de conciencia</li><li>● Somnolencia, aturdimiento</li><li>● Problemas de equilibrio</li><li>● Lentitud en responder</li><li>● Confusión o pobre recuerdo de los eventos.</li><li>● Ataques o convulsiones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Habla arrastrada</li><li>● Responde preguntas lentamente</li><li>● Comportamiento "fuera de lugar"</li><li>● Parece aturdido</li><li>● Cualquier cambio en el comportamiento o la personalidad típicos.</li><li>● Torpe o parece descoordinado</li></ul>

### **Reconocimiento y Gestión**

Si un atleta muestra signos, síntomas o comportamientos que hagan que el entrenador sospeche que puede haber sufrido una conmoción cerebral, ese atleta debe ser retirado de toda actividad física. El entrenador se comunicará con los padres/tutores de cualquier atleta que muestre signos consistentes con una conmoción cerebral. Los atletas deben saber que nunca deben intentar "resistir" una sospecha de conmoción cerebral. Los compañeros de equipo, padres y entrenadores nunca deben animar a un atleta a "jugar" con los síntomas de una conmoción cerebral. Si un atleta regresa a la actividad antes de recuperarse por completo de una conmoción cerebral inicial, corre un mayor riesgo de

sufrir una nueva conmoción cerebral. Una conmoción cerebral repetida que ocurre antes de que el cerebro tenga la oportunidad de recuperarse de la primera puede retrasar la recuperación o aumentar la posibilidad de problemas a largo plazo. En casos raros, una nueva conmoción cerebral puede provocar una inflamación grave y una hemorragia en el cerebro que pueden ser mortales.

- Ningún atleta debe volver a jugar (RTP) o practicar el mismo día de una conmoción cerebral.
- Cualquier atleta que se sospeche que haya sufrido una conmoción cerebral debe ser evaluado por un profesional de la salud adecuado ese mismo día.
- Cualquier atleta que sufra una conmoción cerebral debe recibir el alta médica de un profesional de la salud adecuado antes de reanudar su participación en cualquier práctica o competencia.
- Después de la autorización médica, RTP debe seguir un protocolo paso a paso con disposiciones para retrasar el RTP en función de la reaparición de cualquier signo o síntoma.

La política de IHSA requiere que los atletas proporcionen a su escuela una autorización escrita de un médico antes de regresar a jugar o practicar después de una conmoción cerebral, o después de haber sido retirados de una competencia Inter escolar debido a una posible lesión en la cabeza o una conmoción cerebral y no tener autorización para regresar a esa misma competencia.

### **Volver a jugar**

Después de sufrir una conmoción cerebral, ningún deportista debe volver a jugar o practicar ese mismo día. En el pasado, a los atletas se les permitía volver a jugar si sus síntomas desaparecen dentro de los 15 minutos posteriores a la lesión. Los estudios nos han demostrado que el cerebro joven no se recupera lo suficientemente rápido como para que un atleta pueda volver a la actividad en tan poco tiempo. Una vez un atleta ya no tiene signos, síntomas o comportamientos de una conmoción cerebral y un profesional de atención médica apropiado le autoriza a regresar a la actividad, él o ella debe continuar de forma gradual para permitir que el cerebro se ajuste al ejercicio. En la mayoría de los casos, el deportista avanzará un paso cada día. El cronograma del programa de regreso a la actividad podrá proceder de la siguiente manera, previa autorización médica:

### **Programa de Actividad Física Progresiva**

**Paso 1:** Ejercicio aeróbico ligero: de 5 a 10 minutos en bicicleta estática o trote ligero; no se permiten levantamiento de pesas, entrenamiento de resistencia ni ningún otro ejercicio.

**Paso 2:** Ejercicio aeróbico moderado: 15 a 20 minutos de carrera a intensidad moderada en el gimnasio o en el campo sin casco u otro equipo.

**Paso 3:** Ejercicios de entrenamiento sin contacto con uniforme completo. Puede comenzar a levantar pesas, hacer entrenamiento de resistencia y otros ejercicios.

**Paso 4:** Práctica o entrenamiento de contacto completo.

**Paso 5:** Juego completo.

Recursos adicionales para padres y estudiantes: Si desea revisar materiales educativos adicionales relacionados con las conmociones cerebrales, consulte estos sitios web:

<http://www.ihsa.org/>

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

## Reconocimiento y Consentimiento

### Reconocimiento y consentimiento de estudiantes/padres

Al firmar este formulario, reconocemos que se nos ha proporcionado información sobre conmociones cerebrales, aceptamos participar en deportes y cumpliremos con las decisiones tomadas por el cuerpo técnico y el profesional médico.

#### Alumno

Nombre del estudiante (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

#### Padre o tutor legal

Nombre (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Relación con el estudiante: \_\_\_\_\_

El protocolo de conmoción cerebral del Distrito Escolar West Harvey-Dixmoor ha sido escrito e implementado para promover el cumplimiento de: Política de regreso al juego de IHSA, Protocolo de IHSA para la implementación de la regla de juego deportivo de NFHS para conmociones cerebrales y HB 0200 de Illinois.

**Por favor devuelva este formulario al entrenador antes de realizar actividades deportivas.**