

Atención: Conmoción cerebral en los deportes ...

HOJA INFORMATIVA PARA PADRES Y ALUMNOS

La Asamblea General de Kentucky aprobó una nueva ley (2012 HB281) que está en vigor tras la firma del Gobernador, el 11 de abril de 2012, con respecto a todos los estudiantes que participan en actividades deportivas extracurriculares e interescolares, incluyendo todas las actividades deportivas. Además, a través de la ley HR58 aprobada en la Asamblea General de 2012, se recomienda este procedimiento para todos los niveles de competición atlética no-académicas. Por favor, tenga en cuenta estas disposiciones importantes dentro del estatuto nuevo (KRS 160.445):

- (1) El niño debe ser retirado inmediatamente de la práctica o la competencia si un entrenador miembro del equipo interescolar, el personal de la escuela de atletismo u oficiales de la competencia sospechan que podría haberse dado una conmoción cerebral, debido a que el estudiante muestra señales, síntomas o comportamientos consistentes con una conmoción cerebral o lesión cerebral en la práctica, por ejemplo, o la competencia.
- (2) Un niño no puede participar de nuevo hasta que un médico u otro proveedor de cuidado de la salud, entrenados en la evaluación y manejo de las conmociones cerebrales y otras lesiones cerebrales, lo/la haya evaluado y el estudiante haya recibido el visto bueno de ese profesional para volver a la participación.
- (3) Las definiciones clave:

"Proveedor de cuidado de la salud" significa un MD o DO, así como cualquier otro proveedor de atención médica autorizado o certificado por la Junta Directiva de Licencia Médica (o una organización similar para las competencias celebradas fuera del estado).

Para obtener detalles completos, vea <http://khsaa.org/coaches-officials/sports-safetysports-medicine/> y seleccione KHSAA y el Programa de Implementación NFHS conmoción cerebral.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral. Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe, un golpe o sacudida de la cabeza o el cuerpo. Incluso un "ding", "toque de campana", o lo que parece ser un golpe leve o golpe en la cabeza puede ser grave y podría ser una conmoción cerebral.

¿Qué deben hacer los padres o tutores si piensan que su niño tiene una conmoción cerebral?

1. Obedecer la nueva ley.

- a. No deje participar a su hijo/a hasta que él/ella tenga la autorización un profesional médico para regresar.
 - b. Busque atención médica de inmediato.
2. Enseñe a su hijo/a que no es inteligente jugar cuando sufre una conmoción cerebral.
 3. Informe a los entrenadores de su hijo/a y la enfermera de la escuela del estudiante acerca de cualquier conmoción cerebral.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de una conmoción cerebral?

No se puede ver una conmoción cerebral. Las señales y los síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden no aparecer o notarlos hasta días después de la lesión. Si los adolescentes muestran uno o más síntomas de una conmoción cerebral que se enumeran a continuación, o si usted mismo nota los síntomas, usted debe mantener a su hijo fuera del juego y busque atención médica de inmediato.

ESTUDIANTES:

Si piensas que tienes una conmoción cerebral:

- **Dile a tus entrenadores y padres de familia** - Nunca ignores un golpe en la cabeza, aunque te sientas bien. También, dile a su entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo podría tener una conmoción cerebral.
- **Obtener un chequeo médico** - un médico u otro proveedor de atención médica puede decirte si tienes una conmoción cerebral, y cuando puedes volver a jugar.
- **Date tiempo para sanar** - Si tienes una conmoción cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras que tu cerebro está sanando, eres más propenso a tener otra conmoción cerebral. Es importante descansar y no volver a jugar hasta que obtengas el visto bueno de un profesional de la salud.

ES MEJOR PERDERSE UN PARTIDO QUE PERDER TODA LA TEMPORADA

Síntomas que reportan los estudiantes:

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz y al ruido
- Debilidad, confusión, aturdimiento o estado grogui
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- No se "siente bien" o se siente "desganado"

PADRES:

¿Cómo puede usted ayudar a su hijo/a a prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay pasos que los niños pueden tomar para protegerse de conmociones cerebrales u otras lesiones.

- Asegúrese de que use el equipo protector adecuado para su actividad. Se debe ajustarlo adecuadamente, estar bien mantenido, y usarlo sistemática y correctamente.
- Asegúrese de que siga las reglas de seguridad que indiquen sus entrenadores y también las reglas del deporte.
- Anímelos a practicar y demostrar un buen espíritu deportivo en todo momento.

Señales observadas por los padres o los tutores:

- Aparece aturrido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida una instrucción
- No está seguro del juego, la puntuación, o de sus adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde a preguntas poco a poco
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Muestra cambios de estado de ánimo, de la conducta o de la personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe o una caída
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe o una caída

Esta información sobre las conmociones cerebrales es proporcionada por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Para más información visite: www.cdc.gov/Concussion y material de referencia adicional se puede encontrar en www.kyconcussions.com

IMPORTANTE: Los estudiantes que participan en actividades deportivas interescolares, incluyendo las actividades deportivas, y sus padres o tutores, deben firmar anualmente el acuse de recibo a continuación y enviarlo a su escuela. Los estudiantes no pueden practicar o competir en esas actividades hasta que el formulario esté firmado y devuelto en la escuela. Este reconocimiento está contenido en el Formulario KHSAA GE04, y está disponible en línea en www.khsaa.org/forms/ge04.pdf

Hemos recibido la información sobre conmoción cerebral proporcionada en la hoja, titulada "Atención: Conmoción cerebral en deportes de secundaria."

Firma del estudiante

Fecha

Nombre del estudiante
(con letra de imprenta)

Firma del padre / tutor

Fecha

Grado

Escuela