

Material Educativo Para Padres y Estudiantes (Contenido Cumple con los Requisitos de MDCH)

Fuentes: Departamento de Salud Comunitaria de Michigan, CDC y el Comité Nacional de Normas de Funcionamiento de Equipos de Atletismo (NOCSAE)

ENTENDIMIENTO DE CONMOCION CEREBRAL

Algunos Síntomas Comunes

Dolor de cabeza	Problemas de Equilibrio	Sensible al Ruido	Falta de	"Sentirse Bajo"
Presión en la Cabeza	Visión Doble	Lentitud	Concentración	Sentirse Irritable
Nausea/Vomito	Visión Borrosa	Vaguedad	Problemas con la	Tiempo Lento de
Mareo	Sensible a la Luz	Nebulosidad	Memoria	reacción
		Aturdimiento	Confusión	Problemas de Sueño

¿QUE ES UNA CONMOCION CEREBRAL?

Una **conmoción cerebral** es un tipo de **lesión cerebral traumática** que cambia la forma en que el cerebro funciona normalmente. Una conmoción cerebral es causada por una caída, un golpe, un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se mueva rápidamente hacia atrás y adelante. Una conmoción cerebral puede ser causada por una sacudida, girar o detener o iniciar repentinamente la cabeza. Incluso un "campaneo", "sentir que tiene una campana sonando en la cabeza", o lo que parece ser un golpe leve o golpe en la cabeza puede ser grave. Una conmoción cerebral puede ocurrir incluso si usted no ha sido noqueado.

No se puede ver una conmoción cerebral. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o no aparecer o ser notado hasta días o semanas después de la lesión. Si un estudiante informa de los síntomas de una conmoción cerebral, o si nota síntomas usted mismo, busque atención médica de inmediato. Un estudiante que puede haber tenido una conmoción cerebral no debería regresar a jugar el día de la lesión hasta que un profesional de la salud dice que están bien que regrese a jugar.

SI USTED SOSPECHA DE UNA CONMOCION CEREBRAL:

- BUSQUE ATENCION MEDICA INMEDIATAMENTE** – Un profesional de salud podrá decidir la gravedad la conmoción cerebral y cuando es seguro para que el estudiante regrese a sus actividades normales, incluyendo los deportes. No lo oculte, repórtelo. Ignorando los síntomas y tratando de "aguantarse" a menudo lo hace peor.
- MANTENGA SU ESTUDIANTE FUERA DEL JUEGO** – Las conmociones cerebrales necesitan tiempo para sanar. No deje que el estudiante regrese a jugar el día de la lesión y hasta que un profesional de la salud le indique que está bien. Un estudiante quien regresa a jugar antes de tiempo, mientras que el cerebro sigue sanando, corre el riesgo de una mayor posibilidad de tener una segunda conmoción cerebral. Los niños pequeños y los adolescentes son más propensos a sufrir una conmoción cerebral y tardan más en recuperarse que los adultos. Repetir o segundas conmociones cerebrales aumentan el tiempo que tarda en recuperarse y puede ser muy grave. Pueden causar daños permanentes en el cerebro, lo que afecta al estudiante para toda la vida. Pueden ser fatales. Es mejor perderse un partido que toda la temporada.
- AVISE A LA ESCUELA SOBRE CUALQUIER CONMOCION CEREBRAL ANTERIOR** – La escuela debe saber si un estudiante ha tenido una conmoción cerebral anterior. La escuela de un estudiante quizá no sepa acerca de una contusión recibida en otro deporte o actividad a menos que usted le notifique.

SINTOMAS OBSERVADOS POR LOS PADRES:

- Aparece aturdido o atontado
- Esta confundido acerca de la asignación o posición
- Olvida una instrucción
- No puede recordar lo ocurrido antes o después de un golpe o una caída
- Esta inseguro del juego, puntuación u oponente
- Se mueve con torpeza
- Responde a preguntas lentamente
- Pierde el Conocimiento (aun brevemente)
- Muestra estado de ánimo, comportamiento o cambios de personalidad

SEÑALES DE PELIGRO DE CONMOCION CEREBRAL:

En casos raros, un coágulo de sangre quizá se forme en el cerebro en una persona con conmoción cerebral y desplaza el cerebro en contra del cráneo. Un estudiante deberá recibir atención médica inmediata si muestra cualquiera de lo siguiente después de un golpe, golpe o sacudida de la cabeza o el cuerpo:

- Una pupila es más grande que la otra
- Esta somnoliento o no puede ser despertado
- Un dolor de cabeza que empeora
- Debilidad, entumecimiento o disminución de la coordinación
- Vomito repetido o nauseas
- Dificultad para hablar
- Convulsiones o ataques
- No puede reconocer personas/lugares
- Se vuelve cada vez más confundido, inquieto o agitado
- Tiene un comportamiento inusual
- Pierde conocimiento (incluso una breve pérdida de conciencia debe ser tomado en serio.)

COMO RESPONDER A UN INFORME DE UNA CONMOCION CEREBRAL:

Si un estudiante reporta uno o más síntomas de una conmoción cerebral después de un golpe, un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, él/ella deben mantenerse fuera de juego deportivo el día de la lesión. El estudiante solamente debe regresar a jugar con el permiso de un profesional de la salud con experiencia en evaluación de conmociones cerebrales. Durante la recuperación, el descanso es fundamental. Hacer ejercicio o actividades que implican una gran cantidad de concentración (por ejemplo, estudiar, trabajar en la computadora o jugando juegos de video) puede causar síntomas de conmoción cerebral que reaparecen o empeoran. Los estudiantes que regresan a la escuela después de una conmoción cerebral quizá necesiten pasar menos horas en la escuela, tomar descansos, darles ayuda y tiempo extra, dedicar menos tiempo a la lectura, la escritura o en una computadora. Después de una conmoción cerebral, el regreso a los deportes y la escuela es un proceso gradual que debe ser supervisado por un profesional de la salud.

Recuerde: Conmoción cerebral afecta a las personas de manera diferente. Aunque la mayoría de los estudiantes con una conmoción cerebral se recuperan rápidamente y totalmente, algunos tendrán síntomas que duran días o incluso semanas. Una conmoción cerebral más grave puede durar meses o más.

Para aprender más, vaya a www.cdc.gov/concussion.

Los Padres y Estudiantes Tienen que Firmar y Regresar la Forma de Reconocimiento del Material Educativo