

## **Distrito Escolar Unificado de Long Beach Servicios de Enfermería**

### **Registro de información en caso de una conmoción cerebral**

Una conmoción es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales con serias. Estas son causadas por un golpe o impacto en la cabeza o un golpe en otra parte del cuerpo pero que transmite la fuerza del impacto a la cabeza. El nivel de gravedad varía desde leve hasta muy severo y puede afectar la manera en que funciona el cerebro normalmente. A pesar de que la mayoría de las conmociones son leves, **todas las conmociones pueden llegar a ser serias y pueden repercutir en complicaciones tal como lo es una lesión permanente del cerebro e incluso la muerte si no se reconoce y se trata a tiempo.** En otras palabras, hasta un “golpecito” en la cabeza puede ser algo serio. Una conmoción cerebral no se puede observar físicamente y la mayoría de conmociones cerebrales que suceden practicando deportes ocurren sin que la persona pierda el conocimiento. Existen síntomas o señales de una conmoción cerebral que se manifiestan inmediatamente después de una lesión o en ocasiones se presentan por completo horas o días después del incidente. Si su niño(a) reporta alguno de los síntomas de una conmoción cerebral, o si usted nota los síntomas o señales de una, busque atención médica de inmediato.

#### **Los síntomas se pueden manifestar de una o más de las siguientes maneras:**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolores de cabeza</li><li>• “Presión en la cabeza”</li><li>• Náusea o vómito</li><li>• Dolor de cuello</li><li>• Problemas de equilibrio o mareo</li><li>• Vista nublada</li><li>• Muy sensible a la luz o el ruido</li><li>• Sensación de letargo o sin ganas</li><li>• Sensación de cansancio y sueño</li><li>• Cambio en los hábitos de dormir</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Amnesia</li><li>• “Se siente raro”</li><li>• Fatigado o sin energía</li><li>• Triste</li><li>• Nerviosismo o ansiedad</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Más susceptible o emocional</li><li>• Confusión</li><li>• Problemas de concentración o memoria (se le olvidan las jugadas)</li><li>• Repite la misma pregunta/comentario</li></ul> |
|---|--|

#### **Las señales que observan los compañeros, padres y entrenadores incluyen:**

- Parece mareado
- Expresión con la mirada perdida
- Confusión acerca de un trabajo
- Se le olvidan las jugadas
- No está seguro del juego, del marcador, o de su oponente
- Se mueve de manera torpe y le falta coordinación
- Responde preguntas muy lentamente
- Falta de articulación al hablar (no pronuncia bien las palabras)
- Muestra cambios de conducta o personalidad
- No se acuerda de eventos que sucedieron antes del golpe
- No se acuerda de eventos después del golpe
- Ataques y convulsiones
- Cualquier cambio en un comportamiento típico o personalidad
- Pierde el conocimiento

**¿Qué puede suceder si mi hijo(a) sigue jugando con una conmoción o regresa a jugar muy pronto?**

Adapted from the CDC and the 3<sup>rd</sup> International Conference on Concussion in Sport  
Document created 5/20/2010

**Distrito Escolar Unificado de Long Beach**  
**Servicios de Enfermería**

**Registro de información en caso de una conmoción cerebral**

Los atletas/deportistas que muestran señales y síntomas de una conmoción cerebral deben dejar de jugar inmediatamente. El seguir jugando si se manifiestan señales o síntomas de una conmoción ponen en riesgo al joven deportista de una lesión más seria. Existe el riesgo de un daño más grande de una conmoción durante cierto periodo después de que ocurre la conmoción, particularmente si el atleta/deportista sufre una segunda conmoción antes de recuperarse del primer incidente. Esto puede representar un tiempo prolongado de recuperación, o inclusive a una inflamación severa del cerebro (Síndrome de Segundo Impacto) con resultados devastadores, incluso fatales. Se sabe bien que los jóvenes o adolescentes atletas/deportistas tienden a no reportar o a reportar de menos los síntomas de una lesión y las conmociones no son la excepción. Por lo tanto, la clave es educar a los administradores, entrenadores, padres de familia, y estudiantes acerca de la seguridad de los estudiantes-deportistas.

**Si piensa que su niño(a) ha sufrido una conmoción cerebral**

Cualquier deportista que se sospeche ha sufrido una conmoción cerebral debe dejar de jugar o practicar inmediatamente. Ningún atleta/deportista debe regresar a su actividad después de haber sufrido una aparente lesión o conmoción cerebral, sin importar qué tan leve parezca o qué tan rápido se desaparezcan los síntomas, sin tener el permiso de un médico. El atleta/deportista debe ser supervisado por varias horas después del incidente. El nuevo reglamento CIF 313 ahora requiere la implementación de las firmes y bien establecidas guías que se han recomendado por muchos años para regresar a actividades deportivas:

“Un estudiante atleta/deportista que se sospeche ha sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza durante una práctica o juego debe abandonar la competencia inmediatamente y por el resto del día.”

y

“Un estudiante atleta/deportista que ha sido cesado de participar en una actividad deportiva debido a una conmoción cerebral no puede regresar a jugar hasta que él/ella sea evaluado(a) por una profesional de cuidado médico autorizado y capacitado para atender evaluaciones y control de casos de conmoción cerebral y reciba consentimiento por escrito de parte de dicho profesional de la salud para regresar a jugar”.

Usted también debe informar al entrenador de su niño(a) si piensa que su niño(a) ha sufrido una conmoción. Recuerde, es mejor perderse un juego que perderse toda la temporada. Y cuando exista duda, el atleta/deportista no debe jugar.

Para obtener la información más actualizada acerca de las conmociones cerebrales, visite:

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

---

**Comprobante de Recibo de los Padres de Familia**  
**Favor de devolver este permiso firmado a la escuela**

**Hemos recibido la página de información acerca de las conmociones cerebrales.**

\_\_\_\_\_  
Nombre del Estudiante Atleta/Deportista

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante Atleta/Deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del Padre/Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre/Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Fecha