

# Escuelas comunitarias de tres ríos - Asociación Tres Ríos

## Comprender la forma de conmoción cerebral



Material educativo para padres y estudiantes (el contenido cumple con los requisitos del MDCG) *Fuentes:*  
*Departamento de Salud Comunitaria de Michigan, CDC y Comité Operativo Nacional sobre Estándares para Equipos Deportivos (NOCSAE)*

### Comprender las conmociones cerebrales

#### Algunos síntomas comunes

Dolor de cabeza	Problemas de equilibrio	Sensible al ruido	Pobre concentración	No "sentirse bien"
Presión en la cabeza	Visión doble	Lentitud	Problemas de memoria	Sentirse irritable
Náuseas vómitos	Visión borrosa	Confusión	Confusión	Tiempo de reacción lento
Mareo	Sensible a la luz	Nebulosidad	"Deprimido"	Problemas para dormir
Debilidad				

### **¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN cerebral?**

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática que cambia la forma en que funciona normalmente el cerebro. Una conmoción cerebral es causada por una caída, golpe, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Una conmoción cerebral puede ser causada por una sacudida, un giro o una parada y un arranque repentino de la cabeza. Incluso un "ding", "que suene el timbre" o lo que parece ser un leve golpe o golpe en la cabeza puede ser grave. Puede ocurrir una conmoción cerebral incluso si no ha sido noqueado.

No puedes ver una conmoción cerebral. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden no aparecer o notarse hasta días o semanas después de la lesión. Si el estudiante informa algún síntoma de una conmoción cerebral, o si usted mismo nota síntomas, busque atención médica de inmediato. Un estudiante que haya sufrido una conmoción cerebral no debe volver a jugar el día de la lesión y hasta que un profesional de atención médica le diga que está bien para volver a jugar.

### **SI SOSPECHA DE UNA CONCUSIÓN:**

- 1. BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO**-Un profesional de la salud podrá decidir qué tan grave es la conmoción cerebral y cuándo es seguro que el estudiante regrese a sus actividades habituales, incluidos los deportes. No lo escondas, denuncialo. Ignorar los síntomas y tratar de "resistir" a menudo empeora las cosas.
- 2. MANTENGA A SU ESTUDIANTE FUERA DEL JUEGO**-Las conmociones cerebrales tardan en sanar. No permita que el estudiante vuelva a jugar el día de la lesión y hasta que un profesional de la salud le diga que está bien. Un estudiante que vuelve a jugar demasiado pronto, mientras el cerebro aún se está recuperando, corre mayor riesgo de sufrir una conmoción cerebral. Los niños pequeños y los adolescentes tienen más probabilidades de sufrir una conmoción cerebral y tardan más en recuperarse que los adultos. Las conmociones repetidas o segundas aumentan el tiempo que lleva recuperarse y pueden ser muy graves. Pueden causar daño cerebral permanente, afectando al estudiante de por vida. Pueden ser fatales. Es mejor perderse un partido que toda la temporada.



**3. INFORME A LA ESCUELA SOBRE CUALQUIER CONMOCIÓN ANTERIOR.** Las escuelas deben saber si un estudiante tuvo una conmoción cerebral previa. Es posible que la escuela de un estudiante no sepa sobre una conmoción cerebral recibida en otro deporte o actividad a menos que usted les notifique.

SEÑALES OBSERVADAS POR LOS PADRES:		
Parece aturdido o aturrido	No puedo recordar eventos anteriores o posteriores a un golpe o una caída.	Responde preguntas lentamente
Está confundido acerca de la asignación o el puesto.	No está seguro del juego, el resultado o el oponente.	Muestra estado de ánimo, comportamiento o cambios de personalidad
SIGNOS DE PELIGRO DE CONCUSIÓN:		
En casos raros, se puede formar un coágulo de sangre peligroso en el cerebro de una persona con una conmoción cerebral y apilar el cerebro contra el cráneo. Un estudiante debe recibir atención médica inmediata si después de un golpe, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo presenta cualquiera de los siguientes signos de peligro:		
Una pupila más grande que la otra.	Vómitos o náuseas repetidos.	Se vuelve cada vez más confundido, inquieto o agitado.
Un dolor de cabeza que empeora	Convulsiones o ataques	Tiene un comportamiento inusual
Debilidad, entumecimiento o disminución de la coordinación	No puedo reconocer personas/lugares	Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente, debe tomarse en serio).

#### CÓMO RESPONDER A UN INFORME DE UNA CONMOCIÓN cerebral:

Si un estudiante informa uno o más síntomas de una conmoción cerebral después de un golpe, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, se le debe mantener fuera del juego atlético el día de la lesión. El estudiante sólo debe volver a jugar con el permiso de un profesional de atención médica con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales. Durante la recuperación, el descanso es clave. El ejercicio o las actividades que implican mucha concentración (como estudiar, trabajar en la computadora o jugar videojuegos) pueden hacer que los síntomas de una conmoción cerebral aparezcan o empeoren. Los estudiantes que regresan a la escuela después de una conmoción cerebral pueden necesitar pasar menos horas en la escuela, tomar descansos, recibir ayuda y tiempo extra, y pasar menos tiempo leyendo, escribiendo o frente a una computadora. Después de una conmoción cerebral, regresar a los deportes y a la escuela es un proceso gradual que debe ser supervisado por un profesional de la salud.

Recuerde: la conmoción cerebral afecta a las personas de manera diferente. Si bien la mayoría de los estudiantes con una conmoción cerebral se recuperan rápida y completamente, algunos tendrán síntomas que durarán días o incluso semanas. Una conmoción cerebral más grave puede durar meses o más.

Para obtener más información, vaya a: <https://www.cdc.gov/traumatic-brain-injury/>

Escuelas comunitarias de tres ríos - Asociación Tres Ríos  
Comprender la forma de conmoción cerebral



Los padres y estudiantes deben firmar y devolver el formulario de reconocimiento de material educativo

**CONCIENCIA DE LA CONCUSIÓN**

**FORMULARIO DE RECONOCIMIENTO DE MATERIAL EDUCATIVO**

Con mi nombre y firma a continuación, reconozco de acuerdo con las Leyes Públicas 342 y 343 de 2012 que he recibido y revisado la Hoja informativa sobre conmociones cerebrales para padres y/o la Hoja informativa sobre conmociones cerebrales para estudiantes proporcionada por Three Rivers Community Schools.

\_\_\_\_\_  
Nombre del participante impreso

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre o tutor impreso

\_\_\_\_\_  
Nombre del participante Firma

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre o tutor Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Fecha

Devuelva este formulario firmado a la organización patrocinadora que debe conservarlo archivado durante la duración de la participación o hasta los 18 años.

Los participantes y los padres deben revisar y mantener los materiales educativos disponibles para referencia futura.