

**Conmoción Cerebral Relacionadas Con La Práctica De Deportes Y  
La Hoja De Datos De Lesiones De Cabeza  
Formulario de Reconocimiento para Padres y Guardiánes**

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que puede ser causada por un golpe a la cabeza o el cuerpo que perturba el funcionamiento normal del cerebro. Concusiones son un tipo de lesión de cerebro traumática (TBI), que puede variar de leve a severo y puede afectar la forma en que el cerebro funciona normalmente. Las conmociones cerebrales pueden causar trastornos neuropsicológicos prolongado y significativo que afectan solución de problemas, planificación, memoria, atención, concentración, y en el comportamiento.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades estiman que 300.000 conmociones cerebrales son sostenidas durante las actividades relacionadas de los deportes a escala nacional, y más de 62.000 conmociones cerebrales son sostenidas cada año en deportes de contacto de escuela secundaria. El síndrome del segundo impacto ocurre cuando una persona sostiene una segunda conmoción cerebral mientras sigue sufriendo síntomas de una conmoción cerebral anterior. Esto puede resultar en trastornos graves incluso la muerte de la víctima.

Legislación (P.L. 2010, el Capítulo 94) firmada el 7 de diciembre de 2010, encomienda medidas para ser tomadas a fin de asegurar la seguridad de los atletas estudiantiles K-12 que participan en deportes interescolásticos en Nueva Jersey. Es imperativo que los atletas, entrenadores y padres o guardiánes sean educados acerca de la naturaleza y el tratamiento de conmociones cerebrales relacionados con deportes y otras lesiones en la cabeza. La legislación declara que:

- Todos los Entrenadores, Entrenadores Atlético, Enfermeras Escolares, y Médicos de Escuela/Equipo deben completar un Programa de capacitación de Seguridad de Lesión en la cabeza Interescolástico antes del 2011-2012 año escolar.
- Todos los distritos escolares, escuelas chárter y escuelas privadas que participan en deportes interescolásticos distribuirán anualmente este hecho educativo a todos los atletas estudiantiles y obtendrán un reconocimiento firmado de cada padre/guardián y el/la atleta estudiantil.
- Cada distrito escolar, escuela chárter y escuela privada desarrollará una política escrita que describe la prevención y tratamiento de la conmoción cerebral relacionada con los deportes y otras lesiones en la cabeza sostenidas por los atletas estudiantiles interescolásticos.
- Cualquier estudiante que participe en un programa de deportes y se sospecha de sostener una conmoción cerebral será retirado inmediatamente de competencia o práctica. El estudiante no se le permitirá volver a la competencia o la práctica hasta que él/ella tenga autorización escrita de un médico capacitado en conmoción cerebral tratamiento y ha completado el protocolo de vuelta al juego graduado de su distrito.

**Hechos Rápidos**

- La mayoría de las conmociones no implican pérdida de conciencia
- Usted puede sostener una conmoción cerebral aun si usted no recibe un golpe a la cabeza
- Un golpe en otra parte en el cuerpo puede transmitir una fuerza "impulsiva" al cerebro y causar una conmoción cerebral

**Señales de Conmociones cerebrales (Observadas por Entrenadores, Entrenadores Atlético, Padre/Guardián)**

- Parece aturdido o atontado
- Olvida juegos o demuestra dificultades de memoria a corto plazo (por ejemplo, inseguro del juego, opositor)

- Exhibe dificultades con el equilibrio, la coordinación, la concentración y la atención
- Responde a las preguntas lentamente o imprecisa
- Demuestra cambios de personalidad o comportamiento
- No es incapaz de recordar acontecimientos antes o después el golpe o caída

### **Síntomas De Conmoción Cerebral (Reportados Por El Atleta Estudiantil)**

- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Doble visión o cambios de visión
- Sensibilidad a la luz o sonido
- Sensación de pesadez o brumoso mental
- Dificultad de concentración, memoria a corto plazo o confusión

### **¿Qué debe hacer un atleta estudiantil si cree tener una conmoción cerebral?**

- **No lo oculte.** Dígale a su entrenador, entrenador atletico, enfermera escolar o padres/guardián.
- **Informelo.** No vuelva a la competencia o práctica con los síntomas de una conmoción cerebral o lesiones en la cabeza. Cuanto antes se informe de ello, cuanto antes se puede volver a jugar.
- **Tome tiempo para recuperarse.** Si tiene una conmoción cerebral su cerebro necesita tiempo para sanarse. Mientras está sanandose su cerebro es mucho más propenso a sufrir una segunda conmoción cerebral. Concusiones repetidas pueden causar lesión cerebral permanente.

### **¿Qué puede pasar si un atleta estudiantil sigue jugando con una conmoción cerebral o vuelve a jugar muy pronto?**

- Continuando a jugar con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al estudiante vulnerables al síndrome del segundo impacto.
- El segundo síndrome de impacto es cuando un atleta estudiantil sostiene una segunda conmoción cerebral teniendo todavía síntomas de una conmoción cerebral anterior o lesión en la cabeza. Síndrome del segundo impacto puede provocar daño severo e incluso la muerte en casos extremos.

### **¿Debería haber cualquier acuerdo académico temporal para los atletas estudiantiles que han sufrido una conmoción cerebral?**

- Para recuperar el reposo cognitivo es tan importante como el resopo físico. Lectura, mensajes de texto, pruebas, incluso películas pueden ralentizar una recuperación de los deportistas.
- Quedese en casa con mínima estimulación mental y social hasta que todos los síntomas hayan desaparecido.
- Los estudiantes pueden necesitar descansos, pasar menos horas en la escuela, ser dado tiempo adicional para asignaciones, así como ser ofrecido otras estrategias de enseñanza y alojamientos de aula.

### **Los atletas estudiantiles que han sostenido una conmoción cerebral deberían completar una vuelta al juego graduada antes de que ellos puedan reanudar el concurso o la práctica, según el protocolo siguiente:**

- **Paso 1:** Realización de un día lleno de actividades cognitivas normales (día de escuela, estudiar para exámenes, observación práctica, interactuando con sus compañeros) sin reaparición de signos o síntomas. Si no regresan los síntomas, al día siguiente avance
- **Paso 2:** Ejercicio aeróbico ligero, que incluye caminar, natación y ciclismo estacionario, manteniendo la intensidad por debajo de la frecuencia cardíaca máxima de 70%. No hay entrenamiento de resistencia. El objetivo de este paso es el aumento de la frecuencia cardíaca.

- **Paso 3:** Ejercicio de deportes específicamente incluyendo patinaje, y/o correridas: actividades sin impacto de la cabeza. El objetivo de este paso es añadir movimiento.
- **Paso 4:** Ejercicios de entrenamiento sin contacto (por ejemplo, “passing drills”). Estudiante puede iniciar el entrenamiento de resistencia.
- **Paso 5:** Tras autorización médica (consulta entre el personal de salud de la escuela y médico del estudiante), participación en actividades de formación normal.
- **Paso 6:** Volver a jugar con esfuerzo normal o actividad de juego

Para más información sobre conmociones cerebrales relacionadas con los deportes y otras lesiones en la cabeza, por favor visite:

[www.cdc.gov/concussion/sports/index.html](http://www.cdc.gov/concussion/sports/index.html)

[www.nfhs.com](http://www.nfhs.com)

[www.ncaa.org/health-safety](http://www.ncaa.org/health-safety)

[www.bianj.org](http://www.bianj.org)

[www.atsnj.org](http://www.atsnj.org)

Firmas del/dela Atleta Estudiantil	Nombre del/dela Atleta Estudiantil	Fecha

Firmas del Padre/Guardián	Nombre del Padre/Guardián	Fecha