

**2022-2023**

## CONMOCIÓN CEREBRAL EN LOS DEPORTES

### Información Hoja para padres/tutores

**Padres/tutores de atletas:** Con el fin de ayudar a proteger a los estudiantes atletas de las Escuelas Públicas de Norfolk, la Asamblea General de Virginia, de acuerdo con el Proyecto de **Ley del Senado 652** (Conmoción cerebral en estudiantes atletas) ha ordenado que todos los estudiantes atletas, padres y entrenadores sigan la Política de Conmoción Cerebral de las Escuelas Públicas de Norfolk. *Lea y firme esta hoja informativa y devuélvala al Director Atlético de su escuela antes de participar en cualquier actividad atlética patrocinada por la escuela.* Este formulario **debe** ser revisado y firmado anualmente.

### ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral, también conocida como lesión cerebral traumática (TBI). Una conmoción cerebral se caracteriza por un inicio de deterioro del funcionamiento cognitivo y / o físico, y es causada por un golpe en la cabeza, la cara o el cuello, o un golpe en el cuerpo que causa una sacudida repentina de la cabeza (es decir, un casco en la cabeza, ser golpeado al suelo). Una conmoción cerebral puede ocurrir con o sin pérdida del conocimiento, y el manejo adecuado es esencial para la seguridad inmediata y los resultados a largo plazo de la persona lesionada. Una conmoción cerebral repetida que ocurre antes de que el cerebro se recupere de la primera puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de tener problemas a largo plazo. En casos raros, la conmoción cerebral repetida puede provocar edema (inflamación cerebral), daño cerebral permanente e incluso la muerte.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

**Los signos observados por compañeros de equipo, entrenadores, padres / tutores incluyen**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parece pasmado o aturdido</li> <li>2. Está confundido acerca de las asignaciones y posiciones</li> <li>3. Olvida las instrucciones y responde a las preguntas lenta o incorrectamente</li> <li>4. No está seguro del juego, la puntuación o el oponente</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Pérdida de equilibrio/coordinación y movimientos torpes</li> <li>6. Muestra cambios de humor, comportamiento o personalidad</li> <li>7. No puede recordar eventos antes de golpear o caer</li> <li>8. No puede recordar eventos después de un golpe o caída</li> </ol>
--	--

**Los síntomas reportados por el atleta pueden incluir uno o más de los siguientes:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza</li> <li>2. Náuseas/vómitos</li> <li>3. Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>4. Sensibilidad a la luz o al sonido/ruido</li> <li>5. Sentirse lento, brumoso, aturdido o nublado</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Dificultad con la concentración, a corto plazo memoria y/o confusión</li> <li>7. Visión doble o cambios en la visión</li> <li>8. Irritabilidad</li> <li>9. Simplemente no "sentirse bien" o "sentirse deprimido"</li> </ol>
--	---

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

Cada deporte es diferente, pero hay pasos que su hijo puede tomar para protegerse de la conmoción cerebral:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Siga las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte</li><li>• Practicar un buen espíritu deportivo en todo momento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usar adecuadamente el equipo de protección adecuado que se requiere para su deporte</li><li>• Conozca los signos y síntomas de una conmoción cerebral</li></ul>
---	---

## ¿Cómo puede una conmoción cerebral afectar a mi hijo en el aula?

Una conmoción cerebral puede provocar trastornos cognitivos, además de síntomas físicos. Mientras se recupera de una conmoción cerebral, el rendimiento académico de un estudiante atleta, o la capacidad de tolerar un entorno académico, puede verse afectado. Para facilitar la recuperación, un proveedor de atención médica con licencia puede hacer ajustes académicos temporales o adaptaciones.

### Efectos de la conmoción cerebral que pueden ser observados por un maestro o en el aula:

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dificultad para tolerar el ambiente escolar / cafetería / pasillos</li><li>2. Dificultad para concentrarse</li><li>3. Dificultad para recordar</li><li>4. Dormir Cabeza en el escritorio</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Cambios en el rendimiento académico</li><li>6. Problemas con la toma de exámenes</li><li>7. 'Soñar despierto'</li><li>8. Menos comprometidos en clase y/o con compañeros de clase</li></ol>
---	--

## ¿Qué debe hacer si cree que su hijo tiene una conmoción cerebral?

1. Busque atención médica de inmediato. Un profesional de la salud con licencia podrá decidir qué tan grave es la conmoción cerebral y cuándo es seguro para su hijo regresar a los deportes.
2. Mantenga a su hijo fuera del juego. Las conmociones cerebrales toman tiempo para sanar. No deje que su hijo vuelva a jugar hasta que un profesional de la salud con licencia apropiada de autorización para regresar. Los niños que vuelven a jugar demasiado pronto, mientras el cerebro aún se está curando, corren el riesgo de tener una segunda conmoción cerebral. Las segundas o posteriores conmociones cerebrales pueden ser muy graves. Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación cerebral severa (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales.
3. Informe al entrenador de su hijo sobre cualquier conmoción cerebral reciente. El personal de la escuela debe ser notificado si su hijo tuvo una conmoción cerebral reciente en cualquier deporte. Es posible que el entrenador de su hijo no sepa sobre una conmoción cerebral que su hijo recibió en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga al entrenador.

### Breve descripción de la política de conmoción cerebral de las Escuelas Públicas de Norfolk

Un estudiante atleta que sufre una conmoción cerebral debe completar todo lo siguiente antes de regresar a la participación en atletismo de NPS:

1. Volver a la plena participación en actividades académicas, sin adaptaciones/ajustes
2. Protocolo de regreso al juego graduado de seis etapas
3. Han sido vistos, y dados de alta, por un médico que ha sido Capacitado en el manejo de conmociones cerebrales
4. Recibir la autorización final del entrenador atlético de la escuela

**Al firmar este documento, reconozco que he revisado los signos y síntomas de una conmoción cerebral, acepto informar una conmoción cerebral y acepto seguir la Política de conmoción cerebral de NPS. (Versión completa disponible para ver en el Manual del estudiante).**

\_\_\_\_\_  
Nombre escrito en imprenta: Padre/tutor

\_\_\_\_\_  
Padres/tutores

\_\_\_\_\_  
Fecha de firma

\_\_\_\_\_  
Nombre escrito en imprenta: Atleta

\_\_\_\_\_  
Firma del Atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha de firma del Atleta

***RECUERDA: No lo ocultes. Repórtalo. Tómese el tiempo para recuperarse.  
¡Es mejor perderse un partido que toda la temporada!***