

## Diócesis de Oakland CYO • Información Sobre Conmociones Cerebrales

### ¿QUE ES UNA CONMOCION CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral. Las conmociones cerebrales son causadas por un golpe en la cabeza. Incluso un golpe leve en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden aparecer o ser notados hasta días o semanas después de la lesión. Si su niño presenta síntomas de una conmoción cerebral, o si nota los síntomas usted mismo, busque atención médica inmediatamente.

### ¿CUALES SON LOS SIGNOS Y SINTOMAS DE UNA CONMOCION CEREBRAL?

#### Los signos observados por los padres o guardianes

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza durante un juego o una practica, busque los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:

- Luce aturdido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Se olvida de una instrucción
- Se muestra inseguro del juego, la puntuación, o con miembro del otro equipo
- Se mueve con inseguridad
- responde a las preguntas muy lentamente
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad

- No puede recordar lo ocurrido antes o después de un golpe o una caída

#### Los Síntomas reportados por el atleta

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Nauseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente débil, confuso, o aturdido
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- No se siente "bien"

### ¿COMO PUEDE USTED AYUDAR A SU NIÑO A PREVENIR UNA CONMOCION CEREBRAL?

- Cada deporte es diferente, pero ay pasos que sus hijos pueden tomar para protegerse de una conmoción cerebral.
- Asegurarse de que siguen las reglas de su entrenador para la seguridad y las reglas de el deporte
- Animarlos a practicar el buen espíritu deportivo en todo momento.
- Asegurarse que utilizan el equipo de protección adecuado para la actividad (como cascos, almohadillas protectoras, canilleras y protectores para los ojos y la boca). Equipo de protección debe ajustarse adecuadamente, mantenerse en buen estado, y ser usados correcta y consistentemente. Conozca los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

### ¿QUE DEBE HACER SI PIENSA QUE SU NIÑO TIENE UNA CONMOCION CEREBRAL?

- **Busque atención médica inmediatamente.** Un profesional de salud tendrá la capacidad de decidir la gravedad de la conmoción cerebral y determinar cuando sea seguro para que su hijo vuelva a practicar deportes.
- **Mantener a su hijo fuera de juego.** Las conmociones cerebrales toman tiempo para sanar. No deje que su hijo vuelva a practicar deportes hasta que un profesional de la salud ha determinado que es seguro hacerlo. Los niños que han vuelto a jugar demasiado pronto--mientras que el cerebro sigue en la recuperación--aumentan la probabilidad de tener una segunda conmoción cerebral. Contusiones segundas pueden causar daños permanentes, afectando a su hijo para toda la vida.
- **Informar al entrenador de cualquier conmoción cerebral reciente.** Los entrenadores deben saber que su hijo sufrió una conmoción cerebral recientemente en CUALQUIER deporte. El entrenador de su hijo puede no saber acerca de una conmoción cerebral que su hijo recibió en otro deporte o actividad a menor si usted no le dice.

### ¿CUAL ES EL PROCEDIMIENTO PARA LA SOSPECHA DE UNA CONMOCION CEREBRAL?

- Cualquier atleta que se sospecha de sufrir una conmoción cerebral o lesión en la cabeza en una practica o juego deberá ser retirado de la actividad en ese momento y durante el resto del día.
- Cualquier atleta que ha sido removido no podrá volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un médico profesional licenciado, entrenado en la evaluación de una conmoción cerebral. El atleta debe recibir una autorización por escrito para volver a jugar del el proveedor de atención médica.

### INFORMAR AL ENTRENADOR DE SU HIJO INMEDIATAMENTE SI USTED SOSPECHA QUE SU NIÑO TIENE UNA CONMOCION CEREBRAL.

Adaptado por el CDC. Para mas información puede dirigirse a <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports>

He leído y entiendo la información en la hoja de información de la Diócesis de Oakland sobre Conmociones Cerebrales.

Nombre de jugador (letra de molde)

Firma de jugador

fecha

Padre o Guardián Legal (letra de molde)

Firma de padre o Guardián Legal

fecha