

SAN MIGUEL CHARTER SCHOOL

Hoja De Información Sobre Contusiones

Una contusión es una lesión al cerebro y todas lesiones al cerebro son serias. Son causadas por un choque, golpe, o sacudión a la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden escalar desde leve a severo y puede interrumpir la forma en que el cerebro funciona normalmente. Aunque la mayoría de contusiones son leves, **todas las contusiones son potencialmente serias y pueden resultar en complicaciones incluyendo daños prolongados al cerebro y la muerte si no se reconoce y atiende adecuadamente.** En otras palabras, aunque un golpecito o choque en la cabeza puede ser serio. Usted no puede ver una contusión y la mayoría de contusiones por deportes ocurren sin pérdida de conciencia. Signos y síntomas de una contusión pueden ser vistos enseguida de lesionarse o puede tomar horas o días para completamente aparecer. Si su niño/a reporta cualquier síntoma de contusión, o si usted misma nota los síntomas o signos de contusión, busque pronta atención médica.

Síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• “Presión en la cabeza”• Náusea o vomito• Dolor de cuello• Problemas de balance o mareo• Vision doble, o borrosa• Sensibilidad a luz o ruido• Sentirse aflojerado o despacio• Sentirse abrumado o atontado• Mareos• Cambios en los patrones de dormir | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “No se siente bien”• Fatiga o bajo en energía• Tristeza• Nerviosismo o ansiedad• Irritabilidad• Mas emocional• Confusion• Problemas de concentración o memoria (Se olvida las jugadas del juego)• Repite las mismas preguntas/comentarios |
|---|---|

Signos observados por compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Aparenta estar aturdido
- Expresiones faciales distraídas
- Confuso acerca de la asignación
- Se olvida las jugadas
- No está seguro del juego, puntuación, o oponente
- Se mueve con torpeza o sin coordinación
- Contesta preguntas despacio
- Habla borrosa
- Enseña cambios en comportamiento o personalidad
- No se acuerda de eventos antes del golpe
- No se acuerda de eventos después del golpe
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en comportamiento típico o personalidad
- Pérdida de conciencia

SAN MIGUEL CHARTER SCHOOL
Hoja De Información Sobre Contusiones

Que puede pasar si me niño sigue jugando con una contusión o regresa muy pronto?

Atletas con los signos y síntomas de contusión deben ser removidos del juego inmediatamente. Si continúan jugando con los signos y síntomas de una contusión deja al joven atleta especialmente vulnerable a una lesión más grande. Hay un riesgo mayor de daño significativo por una contusión por un periodo de tiempo después de que ocurre la contusión, particularmente si el atleta sufre otra contusión antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o hasta severa inflamación cerebral (síndrome de impacto secundario) con consecuencias devastadoras y hasta fatales. Es bien conocido que atletas adolescentes o jóvenes muchas veces reportan poco los síntomas de las lesiones. Y no hay diferencia con contusiones. Como resultado, la educación de administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la llave para la seguridad de atletas estudiantes.

Si usted piensa que su niño a sufrido una contusión

Cualquier atleta que se sospeche de sufrir una contusión deberá ser removido del juego o práctica inmediatamente. Ningún atleta puede regresar a actividades después de una aparente lesión a la cabeza o contusión, sin importar que tan menor pueda parecer o cuán rápido los síntomas desaparezcan, sin certificado médico de buena salud. Observación cercana del atleta debe continuar por muchas horas. El Nuevo Reglamento de CIF 313 ahora requiere implementación de larga y bien establecida guía de regreso al juego por contusión que han sido recomendadas por muchos años:

“Un estudiante-atleta que se sospeche de sostener una contusión o lesión en la cabeza en una práctica o juego deberá ser removido de competencia a tiempo y por lo que resta del día.”

y

“Un estudiante-atleta que haya sido removido no puede regresar al juego hasta que el atleta sea evaluado por un proveedor de salud con licencia entrenado en la evaluación y manejo de contusiones y recibir por escrito un certificado medico de buena salud para regresar al juego de el mismo proveedor de salud”.

También debe informar al entrenador de su niño si usted piensa que su niño pueda tener una contusión Recuerde es mejor perder un juego que perder toda la temporada. Y cuando tenga duda, el atleta se queda en la banca.

Para información al día sobre contusiones visite: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Nombre de estudiante-atleta- Letra de Molde

Firma de estudiante-atleta

Fecha

Padre o Guardián Legal – Letra de Molde

Firma Padre o Guardián Legal

Fecha

Adaptado de el CDC y la 3^{ra} Conferencia Internacional en Contusiones en Deportes
Documento creado 5/20/2010