



HOJA DE INFORMACIÓN DE CAL SOUTH PARA PADRES, SOBRE CONMOCIONES CEREBRALES

Estimado miembro,

Bajo las cláusulas de la Ley de la [Asamblea del Estado de California No. 2007](#), organizaciones de deportes para juveniles estan obligadas a distribuir una hoja de información sobre conmociones cerebrales y lesiones cerebrales, a cada atleta, cada año. La hoja de información debe ser firmada y regresada por el atleta, y si el atleta es menor de 17 años, la hoja también debe ser firmada por el padre o guardián antes de que el atleta participe en los entrenamientos o competencias.

Cada año, las organizaciones de deportes para juveniles deberán ofrecer clases de capacitación sobre conmociones cerebrales, o distribuir materiales relacionados al tema a entrenadores y administradores.

Cada entrenador e administrador debe completar exitosamente las clases de capacitación ofrecidas, ya sea en línea o en persona antes de supervisar a un atleta en cualquier actividad dentro de la organización de deportes para juveniles.

Las siguientes hojas de información sobre deportes para juveniles proveen información para ayudarle a proteger a sus hijos y adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral seria.

Hoja informativa para PADRES CON HIJOS QUE PARTICIPAN EN DEPORTES JUVENILES



Esta hoja contiene información para ayudarle a proteger a sus niños o adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

¿Cómo puedo mantener a mis niños o adolescentes a salvo?

Los deportes son una buena manera para que los niños y los adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para ayudar a reducir las probabilidades de que sus niños o adolescentes tengan una conmoción cerebral, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
 - › Junto con el entrenador, enséñeles maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
 - › Ponga énfasis en la importancia de notificar las conmociones cerebrales y tomarse el tiempo para recuperarse de estas.
 - › Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
 - › Explíqueles a sus niños o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Cuando sea adecuado para el deporte o la actividad, enséñeles a que deben usar un casco para disminuir sus probabilidades de sufrir los tipos más graves de lesiones en la cabeza o el cerebro. No existe un casco "a prueba" de lesiones cerebrales. Incluso con un casco, es importante que los niños y los adolescentes eviten golpes en la cabeza.

¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y los adolescentes que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Signos observados por los padres

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje u de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos *antes* o *después* de un golpe o una caída.

Síntomas reportados por los niños y los adolescentes

- Dolor o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o está "bajoneado".

Hable con los niños y los adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Pídeles que notifiquen sus síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son grave o les preocupa que si notifican la conmoción cerebral pueden perder su posición en el equipo o verse débiles. Recuérdeles que es preferible perderse un juego que toda la temporada.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN QUE:
ES MEJOR PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.

Las conmociones cerebrales afectan a cada niño y adolescente de manera diferente. Mientras que la mayoría de los adolescentes con una conmoción cerebral se sienten mejor después de un par de semanas, algunos tienen síntomas que duran meses o más tiempo. Hable con el proveedor de atención médica de su niño o adolescente si los síntomas no desaparecen o si empeoran después de que regresa a las actividades normales.



Planifique.

¿Qué quiere que su niño o adolescente sepa sobre las conmociones cerebrales?

¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve a su niño o adolescente a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Náuseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente). Incluso una breve pérdida del conocimiento debe considerarse como algo serio.



Usted también puede descargar la aplicación de CDC **HEADS UP** (en inglés) para obtener información a su alcance sobre las conmociones cerebrales. Simplemente scanee con su teléfono celular inteligente el código QR de la imagen a la izquierda.

¿Qué debo hacer si creo que mi niño o adolescente tiene una posible conmoción cerebral?

Como padre, si usted cree que su niño o adolescente puede tener una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que regrese a jugar el día de la lesión. Su niño o adolescente debe ver a un proveedor de atención médica y solo podrá regresar a jugar con el permiso de un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pedirle al proveedor de atención médica de su niño o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle a la enfermera de la escuela indicaciones, y al entrenador o instructor deportivo puede darles instrucciones sobre cómo regresar al juego.

No trate usted mismo de juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Es posible que al principio usted no sepa qué tan grave es la conmoción cerebral y algunos síntomas pueden tardar horas o días en aparecer. El regreso del niño o adolescente a la escuela y los deportes debe ser un proceso gradual manejado y vigilado por un proveedor de atención médica.

➤ **Los niños o adolescentes que continúan jugando mientras tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan al juego muy temprano, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Tener otra conmoción cerebral que ocurra mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al adolescente de por vida; hasta puede ser mortal.**

Febrero del 2016



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

Para obtener más información, visite:
www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html



CONCUSSION IN YOUTH SPORTS



Hoja Informativa para los **ATLETAS**

¿QUÉ ES LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

La conmoción cerebral es una lesión del cerebro que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o una sacudida
- Puede cambiar el funcionamiento normal del cerebro
- Puede ocurrir en cualquier deporte durante las prácticas de entrenamiento o durante un juego
- Puede ocurrir aun cuando no se haya perdido el conocimiento
- Puede ser seria aun si se piensa que sólo se trata de un golpe leve

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas (sentir que quieres vomitar)
- Problemas de equilibrio, mareo
- Visión doble o borrosa
- Molestia causada por la luz
- Molestia causada por el ruido
- Sentirse debilitado, confuso, aturdido o grogui
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria
- Confusión
- No "sentirse bien"

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE HE SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- **Dile a tus entrenadores y a tus padres.** Nunca ignores un golpe en la cabeza o una sacudida aun cuando te sientas bien. También dile al entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo sufrió una conmoción.

- **Ve al médico para que te examine.** Un médico u otro profesional de la salud podrá decirte si sufriste una conmoción cerebral y cuándo estarás listo para volver a jugar.
- **Tómate el tiempo suficiente para curarte.** Si sufriste una conmoción cerebral, tu cerebro necesitará tiempo para sanar. Es más probable que sufras una segunda conmoción mientras tu cerebro esté en proceso de curación. Las segundas conmociones y cualquier conmoción adicional pueden causar daños al cerebro. Por eso es importante que descanses hasta que un médico u otro profesional de la salud te permitan regresar al campo de juego.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Aunque todo deporte es diferente, hay medidas que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practicas.
- Mantén el espíritu deportivo en todo momento.
- Utiliza los implementos deportivos adecuados, incluido el equipo de protección personal. Para que este equipo te proteja, debe:
 - Ser adecuado para el deporte que practicas, tu posición en el juego y tipo de actividad
 - Usarse correctamente y ajustarse bien a tu cuerpo
 - Usarse en todo momento durante el juego

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports.



HOJA DE INFORMACIÓN DE CAL SOUTH PARA PADRES, SOBRE CONMOCIONES CEREBRALES

Política de Cal South sobre conmociones cerebrales:

Cualquier jugador que muestre señas o síntomas relacionados a una conmoción cerebral serán separados de cualquier participación/competición. Si un atleta que es menor de 17 años ha sido separado de alguna actividad física por una posible conmoción cerebral, la organización de deportes para juveniles deberá notificar a los padres/guardianes de ese atleta la fecha y horario de la lesión, los síntomas observados, y cualquier tratamientos que se le dio al atleta para la lesión.

La tarjeta del jugador será retenida y el jugador no podrá regresar a jugar en cualquier evento autorizado de Cal South hasta que él o ella haya sido dado de alta **por completo** por un proveedor de cuidado de salud o medico quien este capacitado en la evaluación y manejo de conmociones cerebrales y que este activo en su línea de trabajo.

La autorización del medico deberá estar incluida en un papel membrentado y debe incluir la firma original del medico e incluir el domicilio de sus oficinas. Es importante tomar en cuenta que altas condicionales **NO** serán aceptadas.

Si el proveedor de cuidado de salud determina que el atleta sostuvo una conmoción cerebral u otra lesión cerebral, el atleta también debera cumplir con el protocolo de regreso a juego de **no menos de siete días** en duracion, bajo la supervisión de un proveedor de cuidado de salud.

Al dar mi inicial en este ELA, o firmar y regresar esta forma a mi liga o club afiliado, yo reconozco y acepto que he revisado la información que este documento contiene.

Nombre completo del Padre/Guardián: _____

Firma: _____

Fecha: _____