



Asociación Deportiva Interescolar de Delaware

Formulario de información para padres/jugadores sobre conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro, y todas las lesiones del cerebro son graves. Puede causarlas un choque, un golpe o una sacudida de la cabeza. También puede provocarla un golpe en otra parte del cuerpo cuya fuerza se transmita a la cabeza. La lesión puede ser de leve a severa y puede perturbar el normal funcionamiento del cerebro. Si bien la mayoría de las veces, se trata de una lesión leve, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden derivar en complicaciones, entre ellas, daño cerebral prolongado y muerte, si no se las reconoce y trata correctamente.** En otras palabras, hasta un golpecito o un choque con la cabeza pueden ser de gravedad. La conmoción cerebral no se ve, y la mayoría de las conmociones cerebrales por la práctica de un deporte ocurre sin pérdida del conocimiento. Las señales y los síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer apenas ocurrida la lesión o pueden demorar horas o días en manifestarse plenamente. Si su hijo manifiesta tener síntomas de una conmoción cerebral, o si usted nota síntomas o señales de una conmoción cerebral, recurra a un médico de inmediato.

Los síntomas pueden ser, entre otros, uno o más de los siguientes:

Dolores de cabeza	Presión en la cabeza	Náuseas o vómitos
Dolor de cuello	Problemas de equilibrio	Mareos
Visión alterada	Sensibilidad a la luz/ruido	Lentitud
Se siente abrumado	Somnolencia	Alteraciones del sueño
Amnesia	“No se siente bien”	Poca energía
Tristeza	Nerviosismo	Irritabilidad
Confusión	Repite preguntas	Falta de concentración

Entre las señales que pueden observar compañeros de equipo, padres o entrenadores, podemos citar:

Se ve desorientado	Expresión vacía en el rostro
Confusión ante lo que se le indica	Olvida jugadas
Inseguridad sobre el juego/marcador	Torpeza
Respuesta lenta	Cambios de personalidad
Convulsiones	Cambios de conducta
Pérdida del conocimiento	Falta de coordinación
No recuerda hechos anteriores o posteriores al golpe	

¿Qué puede ocurrir si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o vuelve a jugar demasiado rápido?

Los deportistas con señales y síntomas de conmoción cerebral deben retirarse del juego de inmediato. Seguir jugando con señales o síntomas de conmoción cerebral hace al joven deportista especialmente vulnerable a una lesión más grave. Existe un riesgo creciente de daño importante provocado por una conmoción cerebral durante un tiempo después de sufrir la conmoción cerebral, en especial, si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera (síndrome del segundo impacto). Esto puede llevar a una recuperación larga o incluso a una inflamación masiva del cerebro con consecuencias gravísimas y hasta fatales. Es sabido que los deportistas adolescentes o muy jóvenes minimizan los síntomas de las lesiones que sufren. Y las conmociones cerebrales no son la excepción. En consecuencia, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave de la seguridad del estudiante deportista.

Si le parece que su hijo sufrió una conmoción cerebral:

Todo deportista que parezca haber sufrido una conmoción cerebral debe retirarse del juego o de la práctica de inmediato. Ningún deportista puede retomar la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral sin autorización médica, más allá de cuán leve parezca o de cuán rápido desaparezcan los síntomas. El deportista seguirá en observación durante varias horas. Además, debe informar al entrenador de su hijo si cree que ha sufrido una conmoción cerebral. Recuerde: es mejor perder un juego que perder toda la temporada. Y ante la duda, el deportista no juega.

Si desea más información actualizada sobre conmoción cerebral de la CDC, visite:

<https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html>

Para obtener una versión actualizada de las políticas y los procedimientos de la DIAA en materia de conmoción cerebral, visite:

<http://www.doe.k12.de.us/Page/3298>

Encuentre un video en línea sobre conmociones cerebrales en:

<https://nfhslearn.com/courses/61064/concussion-in-sports>

Todos los padres y jugadores deben firmar en el lugar designado de la EPP de la DIAA indicando que han leído y entienden lo anterior.