



Escuelas Públicas del Área de Green Bay

¿Qué es un/a Golpe/Conmoción Cerebral?

Un golpe o una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral que cambia la forma en que el cerebro funciona normalmente. Una conmoción cerebral es causada por un choque, impacto o sacudida en la cabeza. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir por un impacto en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro. Incluso lo que parece ser un golpe leve en la cabeza puede ser grave. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir durante las prácticas o juegos en cualquier deporte o actividad recreativa.

SÍNTOMAS COMUNES DE UNA CONMOCIÓN:

<p>Síntomas que un estudiante atleta debe de reportar</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pensar/Recordar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dificultad pensando claramente ○ Dificultad concentrándose o recordando ○ Sintiendo muy lento ○ Sensación de decaimiento, confusión, mente nublada o sentirse atontado · Físico: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dolor de cabeza o sentir “presión” en la cabeza ○ Náusea o vómitos ○ Problemas con el balance o mareos ○ Fatiga o sentirse cansado ○ Visión borrosa o doble ○ Sensibilidad a la luz o ruido ○ Entumecimiento u hormigueo ○ No sentirse “bien” · Emocional: <ul style="list-style-type: none"> ○ Irritable ○ Triste ○ Más emotivo que lo usual ○ Nervioso · Cambios en los patrones normales de dormir 	<p>Síntomas observadas por un padre de familia o compañero: dígame a alguien si observa a un estudiante atleta con alguno de estos síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aparece confundido o aturdido · Olvida las jugadas del deporte · Está confundido acerca de su asignación o posición · Se mueve torpemente · Contesta a las preguntas lentamente · Repite las mismas preguntas · No puede recordar los eventos antes del golpe, impacto o caída · No puede recordar eventos después del golpe, impacto o caída · Pierde el conocimiento (incluso brevemente) · Muestra cambios de comportamiento o personalidad.
<p>A los estudiantes de quienes se sospecha haber sufrido una conmoción cerebral NUNCA deberían regresar a actividades deportivas o recreativas el mismo día en que ocurrió la lesión. Deben retrasar el regreso a sus actividades hasta que un proveedor de servicios de salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales les diga que no tienen síntomas y que den una autorización por escrito para regresar a la actividad. Esto significa, hasta que se permita, no regresar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> · La clase de educación física (PE) · A acondicionamiento deportivo · Al levantamiento de pesas · A las prácticas y juegos · A la actividad física de recreo 	

¡Estudiantes Atletas!

Es importante tener en cuenta ... a diferencia de un brazo roto, una conmoción cerebral no se puede ver. La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida de conciencia. Las señales y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de una lesión o puede que no aparezcan o notarse hasta horas o días después de la lesión. Es importante observar cambios en cómo se siente, si los síntomas empeoran o si simplemente "no se siente bien". Si cree que usted o un compañero de equipo pueden tener una conmoción cerebral, es importante que se lo diga a alguien.

Para obtener mayor información sobre las conmociones cerebrales, vaya a:

www.cdc.gov/headsup; www.wiaawi.org;

www.nfhs.org

Estudiantes Atletas

Pasos que un estudiante atleta debe de completar si tienen los síntomas enumerados anteriormente

- Dígale a sus entrenadores y padres de inmediato. Nunca ignore un golpe o un golpe en la cabeza, incluso si se siente bien. Si experimenta síntomas de una conmoción cerebral, usted debe inmediatamente de dejar la práctica/juego. Dígale a su entrenador de inmediato si cree que usted o uno de sus compañeros de equipo podría tener una conmoción cerebral.
- Ser evaluado por un buen proveedor de servicios de salud. Un proveedor de servicios de salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales puede determinar si ha sufrido una conmoción, ayudar a guiar el cuidado y dar de alta para regresar a las actividades normales si es seguro, incluyendo lo escolar (concentración y aprendizaje) y actividades físicas. Si ha sido removido de una actividad atlética escolar porque se sospecha o ha sido confirmado que ha sufrido una conmoción cerebral, no podrá participar en la actividad hasta que sea evaluado por un proveedor de cuidado de salud profesional y reciba documentación por escrito de que puede regresar a la actividad. Debe de proveer a su entrenador esta documentación que le justifica para participar.
- Tome su tiempo para mejorar. Si ha sufrido una conmoción, su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras su cerebro todavía está sanando, es más probable que se repita la conmoción. Es importante descansar hasta que reciba la documentación del proveedor de cuidado de salud que le justifica para regresar a la práctica y al juego.

Por qué debería decirle a alguien sobre sus síntomas:

Las posibilidades de sufrir una lesión que altera la vida aumentan mucho si no estás completamente recuperado de una conmoción cerebral.

Practicar/jugar con los síntomas de conmoción cerebral puede prolongar su recuperación. Practicar/jugar con una conmoción cerebral puede aumentar sus posibilidades de sufrir otra conmoción cerebral. ¡Decirle a alguien, podría salvarle su vida o la vida de un compañero de equipo!

Padres/Apoderado(s) legal(es)

Pasos que los padres/apoderado legal debe de completar si su hijo/a ha sufrido una conmoción

- Busque atención médica de inmediato. Un proveedor de servicios de salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales puede dirigir el cuidado de la conmoción cerebral y verificar cuándo es seguro para su niño/a regresar a las actividades normales si es seguro, incluyendo lo escolar (concentración y aprendizaje) y actividades físicas. Si su niño/a o adolescente ha sido removido de una actividad atlética escolar porque se sospecha o ha sido confirmado que has sufrido una conmoción cerebral, no podrá participar en la actividad hasta que seas evaluado por un proveedor del cuidado de salud profesional y reciba documentación por escrito de que puede regresar a la actividad
- Ayúdelo a tomarse el tiempo para mejorar. Si su hijo/a o adolescente ha sufrido una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Su hijo/a o adolescente debe de limitar las actividades mientras se recupera de una conmoción cerebral. Hacer ejercicio o actividades que impliquen mucha concentración, como estudiar, usar una computadora, enviar mensajes de texto o jugar videojuegos pueden empeorar o prolongar los síntomas de conmoción cerebral (como dolor de cabeza o cansancio). El descanso ayudará a su hijo/a a recuperarse más rápidamente. Puede que su hijo/a se enoje porque no puede participar en las actividades.
- Junto con su hijo/a, aprenda más sobre las conmociones cerebrales. Hable sobre los posibles efectos a largo plazo de la conmoción cerebral y los problemas causados por regresar demasiado pronto a las actividades diarias con demasiada rapidez (especialmente la actividad física y aprendizaje/concentración).

Señales de peligro para que los padres/apoderado legal tengan en cuenta:

Esté atento a los síntomas que empeoran con el tiempo. Su hijo/a o adolescente debería ser visto por un departamento de emergencia de inmediato si él/ella tiene:

- La pupila (la parte negra en el medio del ojo) es más grande que la del otro ojo
- Dificil de despertar
- Dolor de cabeza intenso o empeoramiento del dolor de cabeza
- Debilidad, entumecimiento o disminución de la coordinación
- Vómitos repetidos o náuseas
- Convulsiones de dificultad para hablar o convulsiones
- Dificultad en reconocer personas o lugares
- Aumento de confusión, inquietud o agitación
- Comportamiento inusual
- Pérdida del conocimiento (incluso una breve pérdida de conciencia debe tomarse en serio)

Pasos a tomar en la escuela después de una conmoción cerebral:

Dígale a sus maestros si ha sufrido una conmoción cerebral o una lesión en la cabeza. Las conmociones cerebrales a menudo afectan el rendimiento escolar. Para descansar adecuadamente, muchos estudiantes a menudo necesitan perder unos días de clases inmediatamente después de una conmoción cerebral.

Los estudiantes que regresan a la escuela después de una conmoción cerebral, puede que necesiten:

- Tomar descansos según sea necesario
- Pasar menos horas en la escuela
- Proporcionarle más tiempo para tomar exámenes o completar tareas
- Recibir ayuda con las tareas escolares
- Reducir el tiempo que pasa leyendo, escribiendo, o en la computadora

Pasos para que los padres/apoderado legal tomen cuando su hijo/a regrese a la escuela después de una conmoción cerebral:

Ayude a su hijo/a o adolescente a obtener el apoyo necesario cuando regrese a la escuela después de una conmoción cerebral. Hable con los administradores de la escuela de su hijo/a a los maestros, la enfermera escolar, el entrenador y el asesor acerca de la conmoción cerebral de su hijo/a y de sus síntomas. Puede que su hijo/a se sienta frustrado, triste e incluso enojado porque él/ella no puede mantenerse al día con las tareas escolares y aprender tan bien ahora después de una conmoción cerebral. Su hijo/s también puede sentirse aislado de sus compañeros y redes sociales. Hable a menudo con su hijo/a sobre estos temas y ofrezca su apoyo y aliento. A medida que los síntomas de su hijo/a disminuyan, la ayuda adicional o el apoyo se pueden eliminar gradualmente.

Toda la información fue adaptada de wiaawi.org