

Distrito Escolar de Granger

Hoja de informacion sobre la concusion cerebral

Una concusion es una lesion cerebral, y, todas lesions del cerebro son graves. Surgen de un golpe o una sacudida a la cabeza o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Las concusiones pueden ser desde ligeras hasta serias y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. La mayoría son ligeras, pero, **todas son potencialmente graves y pueden conducir a problemas duraderos o a la muerte si no son reconocidas y tratadas adecuadamente.** En otras palabras, un golpe leve a la cabeza puede ser grave. Las concusiones no se pueden ver a simple vista y la mayoría de las que se sufren en los deportes ocurren sin la perdida del conocimiento. Los signos de una concusion pueden aparecer inmediatamente despues de haber sucedido, y, otros no aparecen por días, semanas o hasta meses despues de la lesion. Si su hijo le informa de algunos sintomas de una concusion, o, si usted mismo los nota, busque atencion medica inmediatamente.

Signos y sintomas de concusiones:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • “Presion en la cabeza” • Nausea o vomito • Dolor de cuello • Mareo • Vision borrosa o difusa • Sensibilidad a la luz o ruido • Sensacion de perdida de energia • Sentirse nebuloso o flojo • Sentirse con sueño • Cambio en los patrones de sueño | <ul style="list-style-type: none"> • Amnesia • “No se siente bien” • Fatiga • Tristeza • Nerviosismo o ansiedad • Irritabilidad • Reacciona con emocion exagerada • Confusion mental • Problemas de concentracion o memoria (se olvida de jugadas del partido) • Repetir el mismo pregunta o comentario |
|---|---|

Señales observadas por companeros de equipo, los padres y entrenadores incluyen:

- Aparenta estar aturdido o atontado
- Se confunde en sus tareas
- Se olvida de jugadas del partido
- No esta seguro del juego, el marcador o de su oponente
- Tiene movimientos torpes
- Responde lentamente a preguntas
- No habla con claridad
- Tiene cambios de comportamiento y de personalidad
- No recuerda situaciones antes de la conmocion
- No recuerda situaciones despues de la conmocion
- Sufre un ataque (revoloteo de los ojos, rigidez del cuerpo, etc.)
- Pierde el conocimiento

Distrito Escolar de Granger
Hoja de informacion sobre la concusion cerebral

¿Qué puede suceder si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o vuelve demasiado pronto?

Atletas con los signos y sintomas de concusion deben parar del juego inmediatamente. Los atletas que siguen practicando deportes a pesar de exhibir las senales de una concusion corren mayor riesgo de sufrir danos mas graves. Cuando el cerebro todavia esta en proceso de curacion, una segunda, o concusiones cerebrales posteriors, pueden causar un dano cerebral permante e incluso consecuencias fatales. Es bien conocido que los adolescentes faltan de reporter los sintomas de los golpes. Los concusiones no son diferentes. Por lo tanto, la educacion de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es necasario para la salud del atleta.

Si crees que su hijo ha sufrido una concusion

Cualquier atleta sospecha de padecer una concusion se debe sacar del deporte inmediatamente. Ademas, sin permiso de una professional de la salud, ningun atleta podra volver a la actividad despues de un golpe a la cabeza o concusion cerebral, independientemente de que tan leve parece o que tan pronto se borran los sintomas. Observacion de la atleta debe continuar durante varias horas. La nueva ley de Washington, “Zackery Lystedt Law”, require la aplicacion de ciertas bien-establecidas directrices cuales han sido recomendadas por varios anos:

“un atleta joven sospecha de padecer una concusion o un golpe a la cabeza en la practica o un juego debiera ser quitado de la competencia en ese momento”

, y,

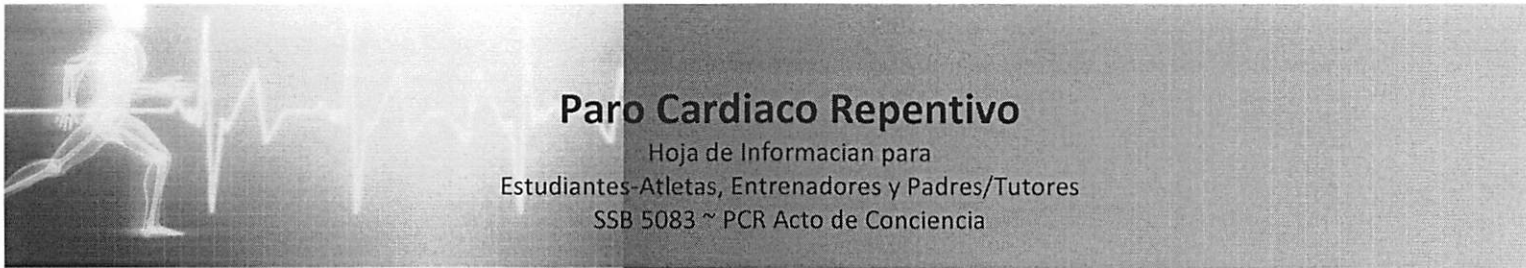
“...no volvera a jugar hasta ser evaluado por un professional de la salud licenciado y entrenado en la evaluacion y manejo de concusiones y authorization escrito es recibido pore se medico que diga que lo puede hacer”.

Usted tambien debe informar al entrenador si cree que su hijo puede tener una concusion. Recuerde que es mayor perder un partido que toda la temporada. Y en caso de duda, la atleta que se siente.

VOLVER AL PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN

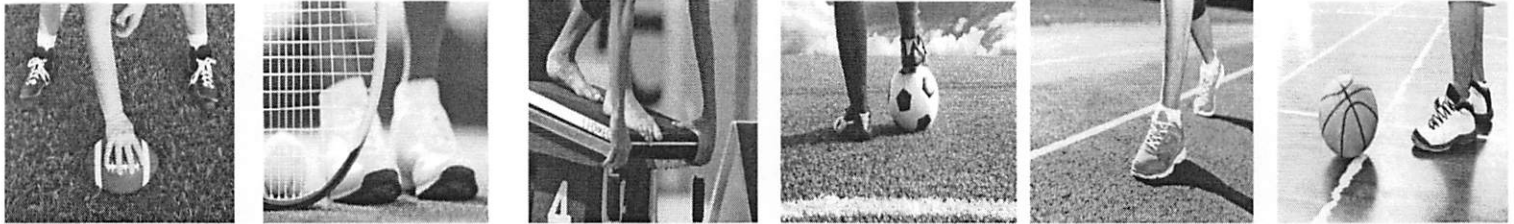
Si su hijo ha sido diagnosticado con una conmoción cerebral debe de seguir un retorno progresivo al protocolo de participación (aprobado y supervisado por un médico) antes de que la plena participación sea autorizada.

El retorno a protocolo de juego no puede empezar hasta que el participante ya no muestra signos o síntomas de conmoción cerebral. Una vez libre de síntomas, el atleta puede iniciar una vuelta progresiva a jugar. Esta progresión comienza con el ejercicio aeróbico ligero sólo para aumentar el ritmo cardíaco (5-10 minutos de trote ligero o bicicleta estática) y progrese cada día, siempre y cuando el estudiante permanezca libre de síntomas. Si en algún momento los síntomas reaparecen, el atleta se retira de la participación.



Paro Cardíaco Repentino

Hoja de Información para
Estudiantes-Atletas, Entrenadores y Padres/Tutores
SSB 5083 ~ PCR Acto de Conciencia



Que es un Paro Cardíaco Repentino? Paro cardíaco repentivo es el inicio subitio abnormal y ritmo letal del Corazon, causando que el Corazon deje de latir y que el individuo colapse. PCR es la causa principal de muertes en los Estados Unidos afecta a mas de 300,000 personas cada año.

PCR es tambien la causa principal de muertes en jovenes atletas durante deportes.



Ejercicio de 3 minutos cardiac

Que causa Paro Cardíaco Repentino? PCR en atletas jovenes es usualmente causado por un trastorno estructural o electrico en el Corazon. Muchas de estas condiciones son heredadas (geneticas) y pueden desarrollarse en adolescentes y adultos jovenes. PCR es mas probable que pase durante ejercicios o actividad fisica colocando a los esudiantes/atletas con condiciones del Corazon sin ser diagnosticadas a mayor riesgo. PCR puede ocurrir por un golpe directo al pecho producido por un proyectil firme (beisbol,softbol,lacrosse o hockey) o por contacto de pecho por otro atleta (llamado ahnelo del Corazon”).

Mientras que una enfermedad del corazón puede no tener signos de advertencia, algunos atletas jóvenes pueden tener síntomas, pero se descuidan y no le dicen a un adulto. Si alguno de los siguientes síntomas están presentes, se recomienda una evaluación cardíaca por un médico:

- Desmayo durante el ejercicio
- Dolor en el pecho con el ejercicio
- Dificultad excesiva para respirar con el ejercicio
- Palpitaciones (corazón acelerado sin razón)
- Convulsiones inexplicables
- Un miembro de la familia con la enfermedad cardíaca aparición temprana o muerte súbita de una enfermedad del corazón antes de los 40

Cómo prevenir y tratar un paro cardíaco repentivo? Algunas condiciones del corazón en riesgo de PCR pueden ser detectadas por una evaluación del corazón a fondo. Sin embargo, todas las escuelas y los equipos deben estar preparados para responder a una emergencia cardíaca. Los atletas jóvenes que sufren PCR se derrumban y no responden y puede parecer que tienen breve actividad convulsiva o respiración abnormal (jadeo). PCR se puede tratar con eficacia por el reconocimiento inmediato, RCP inmediato, y el acceso rápido a un desfibrilador (AED).

AED's son dispositivos seguros y portátiles que leen y analizan el ritmo cardíaco y proporcionan una descarga eléctrica (si es necesario) para restaurar el ritmo normal del corazón.

Recuerde que para salvar una vida: reconocer PCR, llame al 9-1-1, inicie la CPR, y utilizar un AED tan pronto como sea posible!

1. RECONOSCA Paro Cardíaco Repentino

- Colapso y no responde
- Respiracion abnormal
- Actividad convulcional

2. LLAME al 9-1-1

- Llame por ayuda y por un AED

3. CPR

- Iniciar las compresiones toracias
- Pressione duro y rapido (100 veces por minute)

4. AED

- Use un AED lo mas pronto possible

5. CONTINUE LA ATENCION

- Continue CPR y AED hasta que llegen los servicios medicos

AED



**Este Prepardo!
Cada Segundo Cuenta!**

UW Medicine

Center For Sports Cardiology
www.uwspportscardiology.org



WASHINGTON INTERSCHOLASTIC
ACTIVITIES ASSOCIATION



SCA Awareness
Youth Heart Screening
CPR/AED in Schools

www.nickoftimefoundation.org

Distrito Escolar de Granger

Forma De Conocimiento De Conmoción Cerebral y paro Cardíaco para el Estudiante/Padre

El Distrito Escolar de Granger cree que la participación en atletismo mejora la condición física, la coordinación, la autodisciplina, y da a los estudiantes oportunidades valiosas para aprender importantes habilidades sociales y de vida.

Con esto en mente, es importante que hagamos todo lo posible para crear y mantener un ambiente agradable y seguro. Como padre / tutor o estudiante que juega un papel vital en la protección de los participantes y ayudarles a obtener lo mejor de este deporte.

Educación de los padres y Jugadores en esta área es crucial y es la razón para la Gestión Concusión y folleto de conciencia paro cardíaco súbito que recibió. Consulte regularmente.

Este formulario debe ser firmado anualmente por el padre / tutor y el estudiante antes de la participación en el atletismo del Distrito Escolar de Granger. Si usted tiene preguntas con respecto o cualquier información proporcionada en el folleto, por favor póngase en contacto con el director atlético de su escuela.

HE RECIBIDO, LEIDO Y ENTENDIO LA INFORMACIÓN PRESENTADA EN EL RECONOCIMIENTO DE CONMOCIÓN CEREBRAL Y FOLLETOS DE LA CONCIENCIA DE PARO CARDIACO REPENTINO.

_____	_____	_____
<i>Student Name (Printed)</i>	<i>Student Name (Signed)</i>	<i>Date</i>
_____	_____	_____
<i>Parent Name (Printed)</i>	<i>Parent Name (Signed)</i>	<i>Date</i>