

## ATENCIÓN: Conmoción en Deportes de la Escuela Secundaria

La legislatura de Iowa aprobó una nueva ley, efectiva el 1 de Julio de 2011, en cuanto a los estudiantes en los grados 7-12 que participan en actividades extracurriculares interescolares. Por favor tenga en cuenta esta importante información de la sección del código de Iowa 280.13 C, las políticas de lesión cerebral:

- (1) El niño debe ser inmediatamente retirado de la participación (práctica o competencia) si su entrenador o un oficial del concurso observa signos, síntomas o comportamientos coherentes con una lesión cerebral en una actividad extracurricular interescolar.
- (2) Un niño no puede participar de nuevo hasta que un proveedor de salud médica con licencia capacitado en la evaluación y manejo de las conmociones y otras lesiones cerebrales lo hallan evaluado y el estudiante halla recibido la autorización escrita de esa persona para volver a la participación.
- (3) Las definiciones clave: **“Proveedor de cuidado de atención médica con licencia”** significa un médico, asistente médico, quiropráctico, médico avanzado, enfermera, fisioterapeuta o entrenador atlético con licencia para una junta. **“La actividad interescolar extracurricular”**, significa cualquier actividad extracurricular interescolar, concurso o práctica, incluyendo deportes, baile o animadoras.

Qué es una conmoción? Una conmoción es una conmoción cerebral es una lesión cerebral. Las conmociones cerebrales son causados por un golpe, un golpe o una sacudida a la cabeza o el cuerpo. Incluso una “abolladura”, ponerse su cinturón mal, o lo que parece ser un golpe leve o golpe en la cabeza puede ser grave.

Lo que los padres/tutores deben hacer si creen que su hijo tiene una conmoción cerebral?

1. OBEDECER LA NUEVA LEY.
  - a) Mantenga a su hijo fuera de la participación hasta que el médico profesional con licencia diga que el/ella esta listo(a) para regresar.
  - b) Busque asistencia médica de inmediato.
2. Enseñe a su hijo que una conmoción cerebral no es algo con lo que se debe jugar.
3. Dile a todos los entrenadores de tu hijo y a la enfermera de la escuela del estudiante acerca de CUALQUIER conmoción cerebral.

Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?  
Una conmoción cerebral no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o puede no aparecer o ser notado hasta días después de la lesión. Si su hijo reporta uno o más síntomas de una conmoción cerebral a continuación se indicaran algunos síntomas, o si usted mismo nota los síntomas, mantenga a su hijo fuera de juego y busque atención médica de inmediato.

### ESTUDIANTES:

Si crees que tienes una conmoción cerebral:

- Dile a tus entrenadores y padres - nunca ignores una protuberancia o un golpe en la cabeza, aunque te sientas bien. También, debes decirle a tu entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo puede tener una conmoción cerebral.
- Obtén un chequeo médico - un médico u otro proveedor de atención de salud con licencia puede decirte si tienes una conmoción cerebral, y cuando será prudente volver a jugar.
- Date tiempo para recuperarte - si tienes una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para sanar. Cuando tu cerebro está sanando, estas mucho mas propenso a tener otra conmoción cerebral. Es importante descansar y no volver a jugar hasta que obtengas la aprobación de el profesional de salud.

### ES MEJOR PERDER UN CONCURSO QUE TODA LA TEMPORADA.

IMPORTANTE: Los estudiantes que participan en actividades deportivas interescolares, porristas y danza, y sus padres/tutores, deben firmar el reconocimiento a continuación y devolverlo a la escuela. Los estudiantes no pueden practicar o competir en las actividades hasta que este formulario este firmado y devuelto.

Hemos recibido la información proporcionada en la hoja titulada, “ATENCIÓN: Conmoción Cerebral en Deportes de Escuela Secundaria.”

Firma del Estudiante      Fecha

Nombre impreso del Alumno

Firma del Padre/Tutor      Fecha

Escuela del Estudiante

### Signos reportados según los estudiantes:

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Nausea o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o el ruido
- Nada mas “no se siente bien” o se “siente decaído”

### PADRES:

#### Cómo puede usted ayudar a su hijo a prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay pasos que sus hijos pueden tomar para protegerse de la conmoción cerebral y otras lesiones.

- Asegúrese de que el desgaste del equipo de protección sea el adecuado para su actividad. Debe ajustar correctamente, mantenerse bien y consistentemente y correctamente.
- Asegurarse de que sigan las reglas de sus entrenadores para su seguridad y las reglas del deporte.
- Animarlos a practicar un buen espíritu deportivo en todo momento.

### Signos observados por padres o tutores:

- Aparece aturdido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida una instrucción
- Esta inseguro del juego, la puntuación y sus adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Demuestra estado de ánimo, conducta o cambios de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido despues de un lanzamiento o una caída

Sobre conmociones cerebrales proporcionados por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Para mas información, visite: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) / golpe