# Hoja de Información sobre La Conmoción del Departamento de Salud de Ohio para *Atletismo Interescolar*

Estimados Padres/Guardianes y Atletas,
Esta hoja de información se proporciona para ayudarle a usted y a su hijo a reconocer los signos y síntomas de una conmoción cerebral. Cada atleta es diferente y responde a una lesión cerebral de manera diferente, así que busque atención médica si sospecha que su hijo tiene una conmoción cerebral. Una vez que se produce una conmoción cerebral, es muy importante que su atleta vuelva a las actividades normales lentamente, por lo que no hace más daño a su cerebro.

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que puede ser causada por un golpe, golpeo o sacudida en la cabeza. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir después de una caída o golpear que jarra el cerebro. Un golpe en otra parte en el cuerpo puede causar una conmoción cerebral incluso si un atleta no golpea su cabeza directamente. Las conmociones cerebrales pueden variar de leves a graves, y los atletas pueden tener una conmoción cerebral incluso si son con un casco.

## Signos y síntomas de una conmoción cerebral

Los atletas no tienen que ser "golpeados" para tener una conmoción cerebral. De hecho, menos de 1 de cada 10 conmociones cerebrales resulta en la pérdida de Conciencia. Los síntomas de la conmoción cerebral pueden desarrollarse de inmediato o hasta 48 horas después de la lesión. Ignorar cualquier signo o síntomas de una conmoción cerebral pone en riesgo la salud de su hijo! Signos observados por los padres de los tutores

- Aparece aturdido o aturdido.
- Está confundido acerca de la asignación o la posición.
- Olvida las obras de teatro.
- No está seguro de juego, puntuación u oponente.
- Se mueve torpemente.
- Responde a las preguntas lentamente.
- Pierde el conocimiento (incluso brevemente).
- Muestra cambios de comportamiento o de personalidad (irritabilidad,
tristeza, nerviosismo, sensación más emocional).
- No se pueden recordar eventos antes o después de golpear o caer. Síntomas reportados por el atleta
- Cualquier dolor de cabeza o "presión" en la cabeza. (Qué mal duele no importa.)
- Náuseas o vómitos.
- Equilibrar problemas o mareos.
- Visión doble o borrosa.
- Sensibilidad a la luz y/o al ruido
- Sentirse lento, brumoso, brumoso o aturdido.
- Problemas de concentración o memoria.
- Confusión.
- No "se siente bien".
- Problemas para conciliar el sueño.
- Dormir más o menos de lo habitual.

## Sé honesto

Anime a su atleta a ser honesto con usted, su entrenador y su proveedor de atención médica acerca de sus síntomas. Muchos jóvenes atletas quedan atrapados en el momento y / o se sienten presionados a volver a los deportes antes de que estén listos. Es mejor perderse un partido que toda la temporada... o riesgo permanente ¡Daño!

## Busque atención médica de inmediato

Buscar atención médica es un primer paso importante si sospechoso o se le dice que su hijo tiene una conmoción cerebral. Un profesional de la salud calificado podrá determinar cuán grave es la conmoción cerebral y cuándo es seguro para que su hijo regrese a los deportes y otros Actividades.

- Ningún atleta debe volver a la actividad el mismo día tiene una conmoción cerebral.
- Los atletas NUNCA deben volver a las prácticas/juegos si todavía tienen CUALQUIER síntoma.
- Los padres y los entrenadores nunca deben presionar atleta para volver a jugar.

## Los peligros de regresar demasiado pronto

Volver a jugar demasiado pronto puede causar un segundo impacto (SIS) o Síndrome post-conmoción cerebral (PCS).
SIS ocurre cuando ocurre un segundo golpe en la cabeza antes de que un atleta se haya recuperado completamente de un Conmoción cerebral. Este segundo impacto hace que el cerebro debido, posiblemente resultando en daño cerebral, parálisis y incluso la muerte. El PCS puede ocurrir después de un segundo impacto. Pc puede resultar en una conmoción cerebral permanente y a largo plazo Síntomas. El riesgo de SIS y PCS es la razón por la que Ningún atleta debe ser autorizado a participar en cualquier actividad física antes de que sean autorizados por un profesional de la salud.

## Recuperación

Una conmoción cerebral puede afectar la escuela, el trabajo y los deportes. a lo largo de con entrenadores y maestros, la enfermera de la escuela, capacitadores, empleadores y otros administradores de la escuela deben ser conscientes de la lesión del atleta y sus roles en ayudar a el niño se recupera. Durante el tiempo de recuperación después de una conmoción cerebral, descanso mental son necesarios. Una conmoción cerebral altera el camino el cerebro normalmente funciona y hace que funcione más tiempo y más difícil de completar incluso tareas simples. Actividades que requieren concentración y el enfoque puede hacer que los síntomas peor y hacer que el cerebro sane más lento. Espectáculo de estudios que los cerebros de los niños tardan varias semanas en sanar una conmoción cerebral.

Ohio Department of Health

OHIO INJURY PREVENTION PARTNERSHIP
Injury Prevention Policy and Advocacy Action Group

http://www.healthy.ohio.gov/vipp/child/returntoplay/concussion

## Volver a las actividades diarias

1. Asegúrese de que su hijo descanse y sea suficiente dormir por la noche – no hay noches de tarde. Mantener lo mismo horas de reposo entre semana y los fines de semana.
2. Fomente siestas diurnas o descansos cuando su niño se siente cansado o agotado.
3. Limite las actividades de su hijo que requieren mucho pensamiento o concentración (incluidas las actividades sociales, tareas, videojuegos, mensajes de texto, computadora, conducción, actividadesrelacionadas con el trabajo, películas, fiestas). Estos actividades pueden ralentizar la recuperación del cerebro.
4. Limite la actividad física de su hijo, especialmente aquellos actividades en las que otra lesión o golpe en la cabeza puede ocurrir.
5. Tenga su chequeo profesional de atención médica calificado síntomas de su hijo en diferentes momentos para ayudar a Recuperación.

## Regreso al aprendizaje (escuela)

1. Su atleta puede necesitar regresar inicialmente a la escuela base limitada, por ejemplo, sólo para medio día, al principio. Esto debe hacerse bajo la supervisión de un profesional de la salud calificado.

2. Informar a los maestros, consejeros escolares o administradores sobre la lesión y los síntomas. Personal escolar debe ser instruido para vigilar:
   a. aumento de los problemas de atención.
   b. aumento de los problemas para recordar o aprender nuevos Información.
   c. se necesita más tiempo para completar tareas o asignaciones.
   d. mayor irritabilidad y disminución de la capacidad de hacer frente stress.
   e. los síntomas empeoran (dolor de cabeza, cansancio) al Tarea.

3. Asegúrese de que su hijo tome múltiples descansos durante el estudio tiempo y la vigilancia para el empeoramiento de los síntomas.

4. Si su hijo todavía está teniendo síntomas de conmoción cerebral, él/puede necesitar ayuda adicional con las actividades relacionadas con la escuela. A medida que los síntomas disminuyen durante la recuperación, el ayuda o apoyos se pueden eliminar gradualmente.

5. Para obtener más información, consulte Retorno para el sitio ODH.

**Resources** Recursos

**ODH Violence and Injury Prevention Program**
http://www.healthy.ohio.gov/vipp/child/returntoplay/

**Centers for Disease Control and Prevention**
http://www.cdc.gov/headsup/basics/index.html

**National Federation of State High School Associations**
www.nfhs.org

**Brain Injury Association of America**
www.biausa.org/

## Volviendo al juego

1. Volver a jugar es específico para cada persona, dependiendo de el deporte. A partir del 4/26/13, la ley de Ohio requiere permiso de un proveedor de atención médica antes de que un atleta pueda volver a jugar. Siga las instrucciones y orientaciones proporcionadas por un profesional de la salud. Es importante que usted, su hijo y el entrenador de su hijo siga estas instrucciones cuidadosamente.

2. Su hijo NUNCA debe volver a jugar si todavía tiene CUALQUIER síntoma. (Asegúrese de que su hijo no tienen ningún síntoma en reposo y mientras se hace cualquier actividad física y/o actividades que requieren una gran cantidad de pensamiento o concentración).

3. La ley de Ohio prohíbe que su hijo regrese a un juego o práctica en el mismo día que fue Quitado.

4. Asegúrese de que el entrenador deportivo, el entrenador y el maestro de educación son conscientes de la lesión de su hijo y Síntomas.

5. Su atleta debe completar un ejercicio paso a paso progresión basada en la progresión, bajo la dirección de un profesional de la salud.

6. A continuación se muestra una progresión de la actividad de la muestra. Generalmente, cada paso debe tomar no menos de 24 horas para que la recuperación completa de su hijo tomaría aproximadamente una semana una vez que no tienen síntomas en reposo y con ejercicio moderado.*

Progreso de la actividad de la muestra*
Paso 1: Niveles bajos de actividad física sin contacto, siempre que NO LOS SYMPTOMS regresen durante o después de la actividad. (
Ejemplos: caminar, trotar ligero y estacionaria fácil ciclismo durante 20-30 minutos).

Paso 2: Actividad física moderada y sin contacto, proporcionada NO SYMPTOMS regresa durante o después de la actividad. (Ejemplos: trote moderado, carreras breves de sprint, ciclismo estacionario moderado, calisténica ligera y deporte perforaciones específicas sin contacto ni colisiones para 30-45 minutos).

Paso 3: Actividadfísica pesada y sincontacto, siempre NO SYMPTOMS regresa durante o después de la actividad. (Ejemplos: carreras de sprint extensas, alta intensidad bicicleta estacionaria, ejercicio de resistencia con máquinas y pesos libres, deportes no contactos más intensosespecíficos ejercicios, entrenamiento de agilidad y ejercicios de salto para 45-60 minutos).

Paso 4: Contacto completo en la práctica controlada o scrimmage.

Paso 5: Contacto completo en el juego.

*Si se produce algún síntoma, el atleta debe el paso anterior y tratar de progresar de nuevo después de un 24 período de descanso de horas.

# Hoja de Información sobre La Conmoción del Departamento de Salud de Ohio para *Atletismo Interescolar*

He leído la Hoja de información sobre conmociones cerebrales del Departamento de Salud de Ohio y entiendo que tengo la responsabilidad de informar mis síntomas o los de mi hijo a los entrenadores, administradores y proveedor de atención médica.

También entiendo que mi hijo / yo no debemos tener síntomas antes de que pueda volver a jugar ocurrir.

_____ _____

Atleta Fecha

_____

Atleta (imprimir nombre)

_____ _____

Padre/Tutor Fecha

Ohio Department of Health