

Programas Después de Clases de Actividades Atléticas del AUHSD
Planilla de Información Relacionada a Contusiones

Una contusión es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son serias. Son causadas por golpes leves, impactos físicos y/o sacudidas a la cabeza o por algún impacto físico en cualquier parte del cuerpo que transmita energía a la cabeza. Pueden variar entre medios y severos además puede disturbar o alterar la función normal del cerebro. Aun cuando la mayoría de las contusiones cerebrales son medias, **todas ellas son potencialmente serias y podrían ocasionar complicaciones, incluyendo daños cerebrales prolongados la muerte, de no ser detectado y tratado a tiempo.** En otras palabras, hasta un “sonido” fuerte o un golpe ligero en la cabeza pueden ser serios. Las contusiones no son visibles y en la mayoría de los deportes ocurren sin pérdida de conciencia. Podrían presentarse señas y síntomas de contusiones inmediatamente después de la lesión o podría tomar varias horas o días para presentarse por completo. Si su hijo(a) reporta algún síntoma similar a una contusión o si usted se percata de ellos, consulte inmediatamente con un médico.

Los Síntomas podrían incluir uno o más de los siguientes:	
<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • “Presión en la cabeza” • Nausea o vómito • Dolor en el cuello • Problemas de balance o mareos • Vista doble o borrosa • Sensible a la luz o a sonidos fuertes • Pereza o sin energía • Sensación brumosa o aturcido • Somnolencia • Cambios en la rutina del dormir 	<ul style="list-style-type: none"> • Amnesia • “No se siente bien” • Fatiga o poca energía • Tristeza • Nerviosismo o ansiedad • Irritabilidad • Variaciones emocionales • Confusión • Concentración o problemas de memoria (olvidar el partido) • Repetir la misma pregunta/comentario

Los Síntomas podrían incluir uno o más de los siguientes:
<ul style="list-style-type: none"> • Parece estar aturcido • Sin expresión facial • Confundido con una asignación • Olvidarse del partido • Inseguro del juego, marcador u oponente • Moverse con torpeza o muestra mala coordinación • Responde a preguntas con lentitud • Dificultad para hablar • Muestra cambios de conducta o personalidad • No puede recordar eventos previos a la lesión • No puede recordar eventos posteriores a la lesión • Ataques o convulsiones • Cualquier cambio en la conducta o personalidad común • Pérdida de conciencia

Programas Después de Clases de Actividades Atléticas del AUHSD
Planilla de Información Relacionada a Contusiones

¿Qué sucede si mi hijo(a) continua jugando con una contusión o regresa a jugar muy pronto?

Atletas con síntomas de una contusión deberá ser retirado de juegos/prácticas inmediatamente. Continuar participando en actividades atléticas con síntomas de contusiones pone en peligro la vulnerabilidad a mayores lesiones. Existe un riesgo de daños significantes de una contusión de un período de tiempo después de que haya ocurrida la contusión, particularmente si el atleta sufre otra contusión antes de haberse recuperado completamente de la primera. Lo cual puede llevar a una recuperación prolongada o inclusive a una inflamación severa del cerebro (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras y hasta fatales. Se tiene conocimiento que atletas adolescentes con frecuencia minimizan reportes de síntomas de lesiones. Las contusiones no son diferentes. Como resultado, administradores educativos, entrenadores, padres y alumnos, son la llave de la seguridad del alumno-atleta.

Si usted piensa que su hijo(a) ha sufrido una contusión

Cualquier atleta del quién se ha sospechado sufrió una contusión deberá ser removido del partido o prácticas inmediatamente. Ningún atleta podrá reintegrarse a sus actividades deportivas sin autorización médica, después de haber sufrido una aparente lesión craneal o contusión cerebral, sin importar si parece ser ligera o con que rapidez se discipan los síntomas. Se deberá continuar observando cuidadosamente durante varias horas. El nuevo reglamento 313 de la Federación Ínter Escolar de California (CIF, por sus siglas en inglés) ahora requiere una implementación de unas guías perfectamente establecidas para el regreso a jugar, las cuales han sido recomendadas por varios años:

"Un alumno(a)/atleta de quién se sospeche haya tenido una concusión o lesión en la cabeza durante una práctica o juego, deberá ser retirado de la competencia en ese momento y por el resto del día"

y

"Un alumno(a)/atleta que haya sido retirado de un juego o práctica no podrá regresar a jugar hasta que el alumno sea evaluado por médico capacitado, especializado en la evaluación y manejo de contusiones y, que tenga un comprobante médico por escrito constando que puede reincorporarse a sus actividades atléticas."

También se le deberá informar al entrenador de su hijo(a) si usted piensa que haya recibido una contusión. Recuerde que es mejor que no juegue un partido, a que falte toda la temporada. Y cuando se tiene alguna duda, el atleta se queda en la banca.

Para obtener información actualizada acerca de contusiones puede ir al sitio:

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Escriba con letra de molde el nombre del alumno(a)/atleta

Firma del alumno(a)/atleta

Date

Escriba con letra de molde el nombre del padre/tutor

Firma del padre/tutor

Date