

# AVISO: Conmoción cerebral en los deportes de la escuela secundaria

**Tenga en cuenta esta importante información basada en la Sección 280.13C del Código de Iowa, Políticas sobre lesiones cerebrales:**

- (1) Un estudiante que participa en actividades interescolares extracurriculares, en los grados siete al doce, **debe ser inmediatamente retirado de la participación** si el entrenador, el oficial de la competición, el proveedor de atención de la salud con licencia o el proveedor de atención médica de emergencia creen que el estudiante tiene una conmoción cerebral basada en los signos, síntomas o comportamientos observados.
- (2) Una vez retirado de la participación por sospecha de conmoción cerebral, el **estudiante no puede regresar a la participación hasta que un proveedor de atención de la salud con licencia le haya proporcionado** una autorización médica por escrito.
- (3) Un estudiante no puede volver a participar hasta que esté libre de síntomas de conmoción cerebral en casa y en la escuela.
- (4) Definiciones:

**"Oficial de la competición"** significa un mediador, árbitro, juez u otro oficial en una competición atlética que está registrado en la asociación atlética de la escuela secundaria de Iowa o en la unión atlética de la escuela secundaria de niñas de Iowa.

**"Proveedor de atención de la salud con licencia"** significa un médico, asistente médico, quiropráctico, enfermero practicante registrado avanzado, enfermero, fisioterapeuta o entrenador atlético con licencia de una junta.

**"Actividad interescolar extracurricular"** significa cualquier actividad de baile o animadora o actividad interescolar extracurricular, concurso o práctica gobernada por la asociación atlética de la escuela secundaria de Iowa o la unión atlética de la escuela secundaria de niñas de Iowa que es un contacto o una actividad de contacto limitado según lo identificado por la Academia Americana de Pediatría.

**"Autorización médica"** significa la autorización escrita de un proveedor de atención de la salud con licencia que libera al estudiante después de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral para regresar o comenzar la participación en cualquier actividad interescolar extracurricular.

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Las conmociones cerebrales son un tipo de lesión cerebral que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir en cualquier deporte o actividad recreativa y pueden ser el resultado de una caída o de que los jugadores choquen entre sí, con el suelo o con obstáculos. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir con o sin pérdida del conocimiento, pero la mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida del conocimiento.

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

1. Enséñele a su hijo que no es inteligente jugar con una conmoción cerebral.
2. **OBEDEZCA LA LEY.**
  - a. Busque atención médica de inmediato.  
Mantenga a su hijo(a) fuera de la participación hasta que se le autorice a regresar por un proveedor de atención de la salud con licencia.
3. Dígale a todos los entrenadores, maestros y enfermeras de la escuela de su hijo acerca de CUALQUIER conmoción cerebral.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden no notarse hasta días después de la lesión. Si un atleta reporta uno o más síntomas de conmoción cerebral después de un golpe, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, debe ser retirado del juego inmediatamente. El atleta sólo debe regresar a jugar con el permiso de un proveedor de atención de la salud y después de que esté libre de síntomas en casa y en la escuela.

## Señales observadas por los padres o entrenadores:

- Parece aturdido o aturdido
- Está confundido acerca de la asignación o posición
- Olvida una instrucción
- No está seguro del juego, el marcador o el oponente
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas lentamente
- Pierde el conocimiento (incluso brevemente)
- Muestra cambios de humor, comportamiento o personalidad
- No puede recordar eventos anteriores a un golpe o caída
- No puede recordar eventos después de un golpe o caída

## Síntomas reportados por el estudiante-atleta:

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Sentirse perezoso, incierto, confuso o aturdido
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- Simplemente no se siente bien o se siente deprimido

## ESTUDIANTES, si crees que tienes una conmoción cerebral:

- **Díselo a tus entrenadores y padres** – Nunca ignores un choque o golpe en la cabeza, incluso si te sientes bien. Además, dile a tu entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo podría tener una conmoción cerebral.
- **Hazte un chequeo médico** – Un médico u otro proveedor de atención de la salud con licencia puede decirte si tienes una conmoción cerebral y cuándo está bien volver a jugar.
- **Date tiempo para sanar** – Si tienes una conmoción cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro está sanando, es mucho más probable que tengas otra conmoción cerebral. Es importante que descanses y no vuelvas a jugar hasta que tu médico te dé el visto bueno.

## PADRES/TUTORES, usted puede ayudar a sus hijos a prevenir una conmoción cerebral:

- Asegúrese de que lleven el equipo de protección adecuado para su actividad. Debe encajar adecuadamente, estar bien mantenido y ser usado de manera consistente y correcta.
- Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad de sus entrenadores y las reglas del deporte.
- Anímelos a practicar un buen espíritu deportivo en todo momento.

Para más información visite: [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion)

**IMPORTANTE: Los estudiantes (grados 7-12) que participan en atletismo interescolar, animación y baile, y sus padres/tutores, deben firmar anualmente el siguiente reconocimiento y devolverlo a su escuela. Los estudiantes no pueden practicar o competir en esas actividades hasta que este formulario sea firmado y devuelto.**

Hemos recibido la información de la hoja de datos sobre conmociones cerebrales titulada, "AVISO: Conmoción cerebral en los deportes de la escuela secundaria".

Firma del estudiante \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Nombre en letra de imprenta del estudiante \_\_\_\_\_

Firma del padre/tutor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Grado del estudiante \_\_\_\_\_ Escuela del estudiante \_\_\_\_\_