

## Fort Bragg Unified School District

### Informacion de concusiones

Una concusión es una herida cerebral y todas concusiones son serias. Son causadas por una sacudida, cachetada, o golpe a otra parte del cuerpo que se transmiten a la cabeza. Pueden ser leves o graves y pueden interrumpir la manera que trabaja el cerebro. Todas las concusiones pueden ser serias y pueden resultar en complicaciones incluyendo daño cerebral prolongado y muerte si no es reconocida o manejada apropiadamente. En pocas palabras, cualquier golpe es serio. No se puede ver una concusión y muchas ocurren sin el perdido de la conciencia. Señales o síntomas de concusión pueden ocurrir días después. Si su hijo/a reporta cualquier síntoma o concusión o si usted reconoce síntomas o señales de una concusión, busque atención médica de inmediato.

<b>Síntomas incluyen una o más de la siguiente:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• dolores de cabeza</li><li>• “presión en la cabeza”</li><li>• mareado o querer vomitar</li><li>• dolor del cuello</li><li>• balancear problemas</li><li>• visión borrosa</li><li>• sensibilidad a la luz o al ruido</li><li>• sensación de lentitud</li><li>• sensación atontado</li><li>• somnolencia</li><li>• cambios en patrones de sueño</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• amnesia</li><li>• “no me siento bien”</li><li>• Fatiga o energía baja</li><li>• tristes</li><li>• nervioso o ansioso</li><li>• irritabilidad</li><li>• emocional</li><li>• confusión</li><li>• problemas en concentración</li><li>• repitiendo la misma pregunta/comentario</li></ul>






<b>Signas observado incluyen:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• aparece aturdido</li><li>• expresión facial vacante</li><li>• confusión de asignación</li><li>• olvido de jugadas</li><li>• inseguro de juego, pánico, o adversario</li><li>• mueve con torpeza o falta de coordinación</li><li>• responde despacio</li><li>• arrastrando palabras</li><li>• no puede recordar eventos antes del accidente</li><li>• no puede recordar eventos después del accidente</li><li>• ataques de convulsiones</li><li>• cambio en comportamiento o personalidad</li><li>• pierde conciencia</li></ul>

**Fort Bragg Unified School District**  
Informacion de concusiones

**Que pasa qui mi estudiante sigue teniendo concusiones o regresa pronto?**

Atletas con señas o sinromas de una concusion seran retirados del deporte inmediatamente. Al continuar a jugar el deporte con una concusion, deja el estudiante vulnerable a heridas serias. Hay un aumento de riesgo de dano significativo de una conmocion cerebral durante un penodo de tiempo antes de recuperar, particularmento se el atleta sufre otra concusion antes de recuperar completamente de la primera. Esto puede prolongar la recuperacion o la hinchazon cerebral grave (syndrome del Segundo impacto) con consecuencias devastadoioa e incluso fatales. Es bien sabido que adolescentes no reportan sintomas o heridas y concusiones no resultado, los administradores de la educacion, entrenadores, padres, y estudiantes son la clave para lo seguridad de los estudiantes atleticos.

**Si usted cree que su hijo sufre una concusion**

Cualquier estudiante sospechoso de tener una concusion sera retirado de practica de inmediato. Ningun atleta puede regresar despues de tener una concuion, independientememe si leve o grave, hasta que sean autorizados por un medico. Observacion del estudiante deberia de continuar por varias horas. La nueva lei dei CIF 31

Anora requiere implemntacion de largas o estables “regresos a hugar concusions” directrices que fueron recomendadas hace various años:

“Un estudiante atleta sospechoso de tener una concusion durante la practica o un juego sera retirado por el tiempo o por todo el dia”

y

“Un estudiante atleta que fue retirado no puede regresar hasta gue sea evaluada/o por un licenciado professional y reciba una evaluacion escrita de autorizacion.”

Tambien deberia avisar al entrenador si cree que su hijo/a tiene una concusion. Recuerden, major peider un juego que perder la temporada.

Para mas informacion acerca de concusiones vicite la pajina:

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

Nombre del estudiante atlico	Nombre del estudiante deletreado	Date
------------------------------	----------------------------------	------

Padre o guardian legal	Padre o guardian legal deletreado	Date
------------------------	-----------------------------------	------