

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. Dígame 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:

- **Diselo 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

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 _____