

## Preparatoria South Sioux City

**Esta forma debe de ser firmada por todos los estudiantes atletas y sus padres/tutores antes de que se le permita al estudiante participar en cualquier práctica atlética o de porras o competencia cada año escolar.** Una contusión es una lesión en el cerebro y todas las lesiones del cerebro son serias. Son causadas por un soplo, golpe, sacudida a la cabeza o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar de leves a severas y pueden interrumpir la manera en que el cerebro funciona normalmente. Aunque la mayoría de las contusiones son leves, **todas las contusiones son potencialmente serias y pueden resultar en complicaciones incluyendo daños prolongados al cerebro y muerte si no son reconocidos o manejados apropiadamente.** En otras palabras, hasta un “tope” o pequeño golpe a la cabeza puede ser serio. Usted no puede ver una contusión y la mayoría de las contusiones en deportes ocurren sin que la persona pierda conciencia. Los síntomas de contusiones pueden mostrarse inmediatamente después de la lesión o pueden tomar horas o días en aparecer. Si su hijo reporta cualquier síntoma de contusión o si usted mismo le nota estos síntomas de contusión, busque atención medica inmediatamente.

### **Los Síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:**

- Dolor de Cabeza
- “Presión en la Cabeza”
- Nauseas o vomito
- Dolor de cuello
- Problemas de balance o mareos
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz o ruido
- Sentirse cansado o lento
- Sentirse atontado o aturdido
- Mareado
- Problemas de concentración o memoria (Olvidando jugadas)
- Cambios en los patrones de sueño
- Amnesia
- “No se siente bien”
- Fatiga o baja energía
- Tristeza
- Nervioso o ansiedad
- Irritabilidad
- Mas emocional
- Confusión
- Repitiendo la misma pregunta/comentario

### **Síntomas observados por compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:**

- Parece aturdido
- Sin expresión facial
- Confuso acerca de lo que esta hacienda
- Olvida jugadas
- No esta seguro del juego, marcador u oponente
- Se mueve torpemente o muestra falta de coordinación
- Responde a preguntas con lentitud
- Problemas para hablar
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad
- No recuerda los eventos antes del golpe
- No recuerda los eventos después del golpe
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en su comportamiento o personalidad típica
- Pierda conciencia

Adaptado de CDC y la 3er Conferencia Internacional de Deportes

**¿Que puede pasar si mi hijo sigue jugando con una contusión o regresa muy pronto?**

Atletas con síntomas de contusión deben de ser removidos del juego inmediatamente. El continuar jugando con los síntomas de contusión deja especialmente a los atletas jóvenes vulnerable a lesiones mas severas. Hay un incremento de peligro de daños significantes de una contusión por un periodo de tiempo después de que la contusión ocurre, particularmente si el atleta sufre otra contusión antes de recuperarse completamente de la primera (síndrome de Segundo impacto). Esto puede causar una recuperación prolongada o hasta hinchazón severa del cerebro con consecuencias devastadoras o hasta fatales. Es muy conocido que los adolescentes o atletas jóvenes comúnmente no reportan los síntomas de lesiones. Y las contusiones son diferentes. Como resultado, la educación de administradores, padres y estudiantes es la llave para la seguridad de los atletas.

**Si piensa que su hijo sufrió una contusión**

Cualquier atleta que sospeche que haya sufrido una contusión debe ser removido del juego o practica inmediatamente. Ningún atleta debe de regresar a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o contusión, sin importar que tan leve haya parecido o que tan rápido se hayan ido los síntomas, sin remoción de un Medico (MD) o Doctor Osteopático (DO) por escrito. Observación cercada del atleta debe de continuar por varias horas. También debe de informar al entrenador de su hijo si piensa que su hijo tenga una contusión. Recuerde que es mejor el perder un juego que toda una temporada.

**¡Cuando este en duda, el atleta debe de salir del juego! (When in doubt, the athlete sits out!)**

**Regreso a la Práctica y la Competición**

La Póliza de Manejo de contusiones de la Preparatoria South Sioux City provee que si el atleta sufre o se sospecha que ha sufrido una contusión o lesión en la cabeza durante una competencia o practica, el atleta debe de ser removido inmediatamente de la competencia o practica y no podrá regresar a la competencia o practica hasta que un Profesional de Salud haya evaluado al atleta y provea una autorización por escritos de que puede regresar a la práctica o competencia. La Preparatoria South Sioux City recomienda que el atleta no regrese a práctica o competición el mismo día que el atleta haya sufrido o se sospeche que ha sufrido una contusión. El KSHSAA también recomienda que el regreso del atleta a la práctica o competición deba seguir un protocolo graduado bajo la supervisión de un proveedor de cuidado de salud (MD o DO).

Para información actual en contusiones usted puede ir a:

<http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html>

Para información sobre contusiones y recursos educacionales colectados por la Preparatoria South Sioux City, vaya a la página de internet de la Preparatoria de South Sioux City:

\_\_\_\_\_  
Nombre Escrito del Atleta Estudiantil

\_\_\_\_\_  
Firma del Atleta Estudiantil

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre Escrito del Padre/Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre/Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Fecha