

# Hoja de información para padres y atletas

Una conmoción cerebral es una lesión que afecta el funcionamiento normal de las células del cerebro. Una conmoción es causada por un golpe en la cabeza o en el cuerpo que provoca un movimiento rápido del cerebro dentro del cráneo. Incluso una pequeña conmoción o lo que parece ser un golpe o sacudida leve puede ser serio. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o puede que no aparezcan por días o meses después de haber sufrido la lesión.

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

### Signos observados por los entrenadores

- El atleta luce aturdido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversaries
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Perde el conocimiento (así sea momentáneamente)
- Muestra cambio de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o una caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o una caída

### Síntomas que reporta el atleta

- Dolor o “presión” en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad al ruido
- Sensibilidad a la luz
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
- Tiene problemas de concentración
- Tiene problemas de memoria
- Confusión
- No se “siente bien”

## Signos de peligro (que exigen atención médica inmediata)

- Una pupila más grande que la otra
- Dificultad para despertarse
- Un dolor de cabeza intenso o que se agrava
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Vómitos o náuseas repetidos
- Palabras arrastradas
- Convulsiones o ataques
- Dificultad para reconocer a personas o lugares
- Mayor confusión, hiperactividad, o agitación
- Comportamiento inusual
- Pérdida de conocimiento (aunque sea breve)

## ¿Por qué debe un atleta informar al entrenador de sus síntomas?

Las conmociones cerebrales necesitan de un cierto tiempo para curarse. Mientras el cerebro está en proceso de curación, el atleta corre un mayor riesgo de sufrir otra conmoción. Las conmociones repetidas pueden aumentar el tiempo que toma la recuperación. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas en los atletas pueden ocasionar inflamación del cerebro o daño cerebral permanente. Incluso pueden ser mortales.

## ¿Qué debe hacer el entrenador o coordinador si un atleta parece haber sufrido una conmoción cerebral?

Si sospecha que un atleta haya sufrido una conmoción cerebral, no permitirá que siga jugando hasta que un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales le autorice a volver al campo de juego. El descanso es crítico para ayudar al atleta a recuperar de una conmoción cerebral. Pídales a los padres que hablen con su médico para saber qué límites debe tener el atleta para sanar.

**He leído la información del club del fútbol de Millennium sobre la conmoción cerebral y las lesiones en la cabeza y acepto que se retire a mi hijo/a de las actividades en caso de sospecha de conmoción cerebral. Comprendo que mi hijo/a no puede volver a participar hasta que se entregue una autorización por escrito del proveedor de atención médica correspondiente al entrenador o al coordinador de Millennium.**

**He leído y entiendo completamente este acuerdo con respeto a las conmociones cerebrales.**

**FIRMA DEL PADRE O TUTOR** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_