

CONCIENTIZACIÓN SOBRE CONCUSIÓN Y PARO CARDÍACO SÚBITO

CONCUSIÓN/CONMOCIÓN CEREBRAL

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática, causando un inmediato y, generalmente, breve cambio en el estado mental o una alteración de la consciencia normal como consecuencia de un golpe, sacudida, o giro de la cabeza y el cuerpo.

Signos de una conmoción cerebral- Para atención inmediata, llame al 911

Signos observados por el padre o tutor:

- Aparece atontado o aturdido
- Está confundido acerca de lo que debe hacer o su posición en el juego
- Se olvida de los juegos deportivos
- No está seguro del juego, del marcador, o del rival
- Se mueve torpemente
- Responde lentamente a las preguntas
- Pierde el conocimiento (incluso brevemente)
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad
- No puede recordar eventos antes del golpe o la caída
- No puede recordar eventos después del golpe o la caída

Signos registrados por el 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
- Se siente lento, nebuloso, brumoso o aturdido
- Problemas de concentración o memoria
- Confusión
- No se siente "bien" o "normal"

¿Qué debe hacer si cree que se ha producido una conmoción cerebral?

1. **Busque de inmediato atención médica.** Un médico será capaz de decidir la gravedad de la conmoción cerebral y cuándo es seguro volver a jugar.
2. **Mantenga a su hijo/a fuera del juego hasta que reciba el alta médica.** Las conmociones cerebrales toman tiempo para sanar. No deje que su hijo/a vuelva a jugar hasta que un profesional de la salud determine que está bien. Los niños que regresan a jugar demasiado pronto, mientras que el cerebro aún está en vías de cicatrización, corren el riesgo de una mayor probabilidad de tener una segunda conmoción cerebral. Segundas conmociones cerebrales o más pueden ser algo muy grave. Podrían provocar daño cerebral permanente, afectando a su hijo/a para toda la vida.
3. **Informe a todos los entrenadores sobre cualquier conmoción cerebral reciente.** Los entrenadores deben saber si su hijo/a ha tenido una conmoción cerebral reciente. El entrenador de su hijo no puede estar enterado acerca de una conmoción cerebral que su hijo haya recibido en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga.
4. **Ayude a su hijo a regresar a la escuela con seguridad después de una conmoción cerebral.** A medida de que los síntomas de su hijo disminuyen, la ayuda o apoyo adicional puede eliminarse gradualmente. Los niños y jóvenes que regresan a la escuela después de una conmoción cerebral pueden necesitar:
 - Tomar descansos, según los necesite
 - Pasar menos horas haciendo actividades
 - Si tiene dudas...**SIÉNTESE Y AGUARDE!**

He leído y entiendo esta Hoja de Información sobre la Concusión o Conmoción Cerebral

Firma del Padre/Guardián Legal

PARO CARDÍACO SÚBITO

¿Qué es el paro cardíaco súbito?

El paro cardíaco súbito (Sudden Cardiac Arrest-SCA, por sus siglas en inglés) es una condición en la que el corazón deja de latir, repentina e inesperadamente.

Paro cardíaco súbito:

- Ocurre repentinamente y a menudo sin previo aviso
- Es una falla en el sistema eléctrico del corazón
- Hace que la persona pierda la consciencia (se desmaye) y no tenga pulso
- **Puede causar la muerte en minutos si no se lo trata inmediatamente**

Signos de paro cardíaco súbito - Para atención inmediata, llame al 911

Aunque el paro cardíaco ocurre inesperadamente, algunas personas pueden mostrar signos y síntomas, tales como:

- Desmayo o convulsiones mientras hace ejercicios físicos
- Inexplicable falta de aliento
- Mareo
- Fatiga extrema
- Dolores en el pecho
- Latidos acelerados del corazón

Cualquiera de estos síntomas/signos que ocurren durante el ejercicio físico podrían requerir evaluaciones adicionales por parte de su médico antes de volver a las prácticas deportivas o partidos.

Tratamiento para el paro cardíaco súbito

1. Llame al 911
2. Inicie Resucitación Cardiopulmonar (C.P.R., siglas en inglés)
3. Use un desfibrilador externo automático (A.E.D, siglas en inglés)

Retiro de juego/Volver a jugar

Cualquier atleta que muestre signos y síntomas de paro cardíaco súbito debe ser retirado del juego. Los síntomas pueden ocurrir antes, durante o después de la actividad. Juego incluye toda la actividad atlética.

Antes de volver a jugar, el atleta deberá ser evaluado.

El alta para volver a jugar deberá ser presentado por escrito. La evaluación deberá ser realizada por un médico con licencia, o por una enfermera practicante registrada y certificada, o por un cardiólogo (doctor del corazón). El médico con licencia o la enfermera registrada certificada pueden consultar con cualquier otro profesional médico con licencia o certificación.

¿Cuáles son los riesgos de practicar o jugar después de experimentar estos síntomas?

- Existen riesgos asociados si se continúa practicando o jugando después de experimentar estos síntomas.
- Cuando el corazón se detiene, la sangre oxigenada deja de fluir al cerebro y a otros órganos vitales.
- La muerte o daño cerebral permanente pueden ocurrir en pocos minutos
- **La mayoría de las personas que experimentan paro cardíaco súbito mueren por esta causa.**

He leído y entiendo esta Hoja de Información sobre el Paro Cardíaco Súbito

Firma del Padre/Guardián Legal