

## 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