



# NMAA

New Mexico Activities Association

## CONMOCION EN DEPORTES

# Una Hoja Informativa para Padres y Atletas

## ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una concusión es una lesión que cambia cómo funcionan normalmente las células en el cerebro. Una conmoción cerebral es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo que hace que el cerebro se mueva rápidamente dentro del cráneo. Aún, un “tope de cabeza” o “sentirse como mareado,” o lo que parece ser un mediano golpe en la cabeza pueden ser serios. Conmociones pueden ser el resultado de una caída o de jugadores chocándose con otro atletas o con obstáculos, como un poste.

## ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

### Observado por el atleta

- Dolor de cabeza
- Nausea o vomitina
- Problemas de equilibrio o mareos.
- Visión doble o borrosa
- Molestado por luz
- Molestado por ruido
- Sentimiento moroso, tarantado o mareado
- Problemas en prestando atención
- Problemas en recordando
- Confusión
- No “se siente bien”

### Observados por los padres/ tutores

- Está confundido acerca de cesión o posición
- No está seguro del partido, el tanteo, o oponente
- movimiento torpe
- Contesta preguntas despacio
- Falta conciencia (poco tiempo)
- Muestra los cambios de comportamiento o personalidad. No puede recordarse de lo que pasó después de una caída o un golpe
- Aparece atontado o aturdido

## QUÉ HACER SI LAS SEÑALES/LOS SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL ESTÁN PRESENTES

### Atleta

- ¡INMEDIATAMENTE, DIGALE A SU ENTRENADOR!
- Dígle a sus padres
- Busca atención Medical
- Darse tiempo para recuperar

### Pariente/ Tutor

- Busca atención de Medico
- Mantenga a su hijo fuera de juego
- Discutir un plan para volver a participación con su entrenador

*Es mejor perder un partido que toda la temporada.*

*Tomase tiempo para recuperar. Si usted ha tenido una conmoción cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras su cerebro todavía esta sanando, es mucho mas probable a tener una segunda conmoción. Conmoción cerebral de Segundo o posterior puede causar daño al cerebro. Es importante descansar hasta la aprobación de un médico o un médico profesional para volver a jugar.*

## VOLVER A PAUTAS DE JUEGO EN SB137

1. Eliminar inmediatamente de la actividad cuando muestra señales o tiene síntomas.
2. No debe volver a la actividad antes de un mínimo de 240 horas (10 días).
3. Liberación de un médico profesional requerido para el retorno. Siga el retorno del distrito escolar para reproducir las pautas.
4. Entrenadores continúan supervisar para las muestras/síntoma desde atléticos vuelva a actividad.

Los estudiantes necesitan descanso cognitiva desde el aula, los mensajes de texto, teléfonos celulares, etc.

## **REFERENCIAS EN EL PROYECTO DE LEY SENADO 137 Y LESIONES CEREBRALES**

Senate Bill 137:

<http://www.nmlegis.gov/Sessions/16%20Regular/final/SB0137.pdf>

Para más información sobre lesiones cerebrales consulte los siguientes sitios web:

<http://nfhslearn.com/courses/61059/concussion-for-students>

<http://www.nfhs.org/resources/sports-medicine>

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

<http://www.stopsportsinjuries.org/concussion.aspx>

<http://www.ncaa.org/health-and-safety/medical-conditions/concussions>



## **FIRMAS**

Por firmando debajo acusar recibo y revista the conectiva NMAA's *Conmoción cerebral en deportes hoja para los atletas y los padres*. También yo recibo y entenderlo los peligros of cerebro lesión vinculado con participación en actividades atléticos de escuela, y Soy consciente del estado Senado proyecto de ley 137 de nuevo México; Concussion Law.

\_\_\_\_\_  
Firma de Atleta

\_\_\_\_\_  
Escriba Nombre

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma de Padres/ Tutor

\_\_\_\_\_  
Escriba Nombre

\_\_\_\_\_  
Fecha