

PARENT & ATHLETE CONCUSSION INFORMATION



WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF A CONCUSSION?

Athletes who experience one more of the signs and symptoms listed below after a bump, blow or jolt to the head or body may have a concussion.

SYMPTOMS REPORTED BY ATHLETE

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Double or blurry vision
- Balance problems or dizziness
- Sensitivity to light or noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy or groggy
- Concentration or memory problems
- Confusion
- Just not "feeling right" or is "feeling down"

SIGNS OBSERVED BY COACHING STAFF

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets an instruction
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows mood, behavior, or personality changes
- Can't recall events prior to hit or fall

CONCUSSION DANGER SIGNS

- One pupil larger than the other
- Is drowsy and cannot be awakened
- A headache that gets worse
- Weakness, numbness, or decreased coordination
- Repeated vomiting or nausea
- Slurred speech
- Convulsions or seizures
- Cannot recognize people or places
- Becomes increasingly confused, restless or agitated
- Has unusual behavior
- Loses consciousness (even a brief loss of consciousness should be taken seriously)

WHAT YOU SHOULD DO IF YOU THINK YOUR ATHLETE HAS A CONCUSSION

1. Remove the athlete from play and seek medical attention. Do not try to judge the severity of the injury yourself.
2. Keep the athlete out of play the day of the injury and until a health care professional experienced in evaluating for concussion says s/he is symptom-free and that it is OK to return to play.
3. Rest is key to helping an athlete recover from a concussion. Exercising or activities involving a lot of concentration, such as studying, working on the computer, and playing video games may cause concussion symptoms to reappear or get worse. After a concussion, returning to sports and school is a gradual process that should be carefully managed and monitored by a health care professional.
4. Remember: Concussions affect people differently. While most athletes with a concussion recover quickly and fully, some will have symptoms that last for days, or even weeks. A more serious concussion can last for months or longer.

DID YOU KNOW?

- Most concussions occur without loss of consciousness.
- Athletes who have, at any point in their lives, had a concussion have an increased risk for another concussion.
- Young children and teens are more likely to get a concussion and take longer to recover than adults.

REPORT THEIR SYMPTOMS?

If an athlete has a concussion, his/her brain needs time to heal. While an athlete's brain is still healing, s/he is much more likely to have another concussion. Repeat concussions can increase the time it takes to recover. In rare cases, repeat concussions in young athletes can result in brain swelling or permanent damage to their brains. They can even be fatal.



ATHLETE NAME PRINTED

ATHLETE SIGNATURE

DATE

PARENT / GUARDIAN NAME PRINTED

PARENT/GUARDIAN SIGNATURE

DATE



Datos sobre las conmociones y lesiones cerebrales



La Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o una sacudida en la cabeza. También pueden ocurrir tras una caída o una sacudida en el cuerpo que provoque un movimiento brusco del cerebro dentro del cráneo. Los médicos pueden describir dichas lesiones como "leves" debido a que por lo general no son mortales. Sin embargo sus efectos pueden ser serios.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral

La mayoría de la gente que sufre una conmoción cerebral se recupera completa y rápidamente. Pero en algunas personas los síntomas pueden durar días, semanas o más tiempo. En general, la recuperación puede ser más lenta en adultos de edad avanzada, niños pequeños y adolescentes. Aquellas personas que han sufrido una conmoción cerebral en el pasado también corren riesgo de tener otra y de ser así pueden tardar más en recuperarse. Los síntomas de una conmoción cerebral se suelen agrupar en cuatro categorías:

Trastorno del razonamiento/memoria	Dificultad para pensar claramente	Sensación de que todo se hace más despacio	Dificultad para concentrarse	Dificultad para recordar
Trastornos físicos	Dolor de cabeza Visión borrosa o difusa	Nauseas o vómitos Mareos	Sensibilidad a la luz o al ruido Problemas de equilibrio	Cansancio Falta de energía
Trastornos emocionales y del ánimo	Irritabilidad	Tristeza	Mayor sensibilidad	Nerviosismo o ansiedad
Trastornos del sueño	Dormir más de la normal	Dormir menos de lo normal	Dificultad para conciliar el sueño	

La recuperación

El descanso es muy importante después de una conmoción cerebral porque ayuda a la recuperación del cerebro. Ignorar los síntomas y tratar de "sobrellevarlos" por lo general empeora los síntomas. Sea paciente porque la recuperación toma tiempo. Sólo cuando los síntomas se hayan reducido significativamente y de acuerdo a las indicaciones de su médico, podrá volver gradualmente a sus actividades cotidianas, como ir al trabajo o a la escuela. Si al empezar a realizar más actividades, sus síntomas regresan o tiene nuevos síntomas, esto es señal de que está haciendo demasiado esfuerzo. Deje de hacer ese tipo de actividades y tómese más tiempo para descansar y recuperarse. A medida que pasen los días se sentirá cada vez mejor.

Consejos para ayudarle a recuperarse:

- Duerma bastante por las noches y descanse durante el día.
- Evite realizar actividades que requieran de mucho esfuerzo físico (p.ej., deportes, tareas pesadas de limpieza del hogar, levantar pesas o hacer ejercicio) o actividades que requieran de mucha concentración (p. ej., uso constante de la computadora, videojuegos).
- Pregúntele su médico cuándo es seguro volver a manejar, montar en bicicleta o trabajar con maquinaria pesada.
- No tome bebidas alcohólicas. El alcohol y otros medicamentos pueden retrasar su recuperación y ponerlo en riesgo de tener otra lesión.



Hay muchas personas que pueden ayudarle a usted y a su familia a recuperarse de una conmoción cerebral. No tiene que hacerlo solo. Hable con su médico, familiares y seres queridos sobre cómo se siente tanto física como emocionalmente. Si piensa que no se siente mejor, hable con su médico.

Para más información y recursos, por favor visite el sitio Web de los CDC: www.cdc.gov/Concussion.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention

