

ALVINA ELEMENTARY CHARTER SCHOOL DISTRICT

CONCUSSION INFORMATION SHEET

2024-2025

A concussion is a type of brain injury, and all brain injuries are serious. A concussion can be caused by a bump, blow, or jolt to the head, or by a blow to another part of the body with the force transmitted to the head. It can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works. Even though most concussions are mild, **all concussions are potentially serious and may result in complications, including prolonged brain damage and death if not recognized and managed properly.** In other words, even a “ding” or a bump on the head can be serious. You can’t see a concussion, and most sports concussions occur without loss of consciousness.

WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF CONCUSSION?

Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury. If your child reports any symptoms of concussion listed below, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, your child should be kept out of play the day of the injury and until a health care professional, experienced in evaluating for concussion, determines that your child is symptom-free and able to return to play.

<i>Signs observed by coaching staff...</i>	<i>Symptoms reported by athletes...</i>
Appears dazed or stunned	Headache or “pressure” in head
Is confused about assignment or position	Nausea or vomiting
Forgets an instruction	Balance problems or dizziness
Is unsure of game, score, or opponent	Double or blurry vision
Moves clumsily	Sensitivity to light
Answers questions slowly	Sensitivity to noise
Loses consciousness (even briefly)	Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
Shows mood, behavior, or personality changes	Concentration or memory problems
Can’t recall events <i>prior</i> to hit or fall	Confusion
Can’t recall events <i>after</i> hit or fall	Just not “feeling right” or “feeling down”

Concussions affect people differently. While most athletes with 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. In rare cases, a dangerous blood clot may form on the brain and crowd the brain against the skull. An athlete should receive immediate medical attention if, after a bump, blow, or jolt to the head or body, she/he exhibits any of the following danger signs:

One pupil is larger than the other	Convulsions or seizures
Is drowsy or cannot be awakened	Cannot recognize people or places
Weakness, numbness, or decreased coordination	Repeated vomiting or nausea
Slurred speech	Has unusual behavior
A headache that not only does not diminish but gets worse	Becomes increasingly confused, restless, or agitated
Loses consciousness	

WHY MUST AN ATHLETE BE REMOVED FROM PLAY AFTER A CONCUSSION?

If an athlete has a concussion, his/her brain needs time to heal. Continuing to play while the brain is still healing leaves the young athlete especially vulnerable to greater injury. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one. This can lead to prolonged recovery, or even to severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that young athletes will often underreport symptoms of injuries. And concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents, and students is the key for student-athletes' safety.

IF YOU THINK YOUR CHILD HAS SUFFERED A CONCUSSION

If you suspect that your child has a concussion, remove him/her from the game or practice immediately. No athlete may return to activity after an apparent head injury or concussion, regardless of how mild it seems or how quickly symptoms clear, without written medical clearance. Do not try to judge the severity of the injury yourself. Close observation of the athlete should continue for several hours. Rest is key to helping an athlete recover from a concussion. Exercising or activities that involve a lot of concentration, such as studying, working on the computer, or playing video games, may cause concussion symptoms to reappear or get worse.

California Education Code 49475 and the California Interscholastic Federation (CIF) Bylaw 313 require implementation of long and well-established return to play concussion guidelines that help ensure and protect the health of student athletes:

Any athlete who is suspected of sustaining a concussion or head injury in an athletic activity shall be immediately removed from the athletic activity for the remainder of the day, and shall not be permitted to return to the athletic activity until he or she is evaluated by a licensed health care provider who is trained in the management of concussions and is acting within the scope of his or her practice. The athlete shall not be permitted to return to the athletic activity until he or she receives written clearance to return to the athletic activity from that licensed health care provider. If the licensed health care provider determines the athlete has a concussion or head injury, the athlete shall also complete a graduated return-to-play protocol of no less than 7 days in duration under the supervision of a licensed health care provider.

It's better to miss one game than miss the whole season.

For more information, visit: <http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html> (Centers for Disease Control and Prevention) or http://www.cifstate.org/sports-medicine/concussions/student_parents (CIF)

ALVINA ELEMENTARY CHARTER SCHOOL DISTRICT

INFORMACIÓN SOBRE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

2024-2025

Una conmoción cerebral es una herida cerebral y todas las heridas cerebrales son graves. Dichas heridas son causadas por un golpe ligero, un golpe fuerte, o un movimiento repentino de la cabeza, o por un golpe fuerte a otra parte del cuerpo con fuerza que se trasmite a la cabeza. Las heridas varían entre ligeras o graves y pueden interrumpir la manera en la que el cerebro funciona. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son ligeras, **todas las conmociones cerebrales tienen el potencial de ser graves y si no se reconocen y tratan correctamente podrían tener como resultado complicaciones incluyendo daño cerebral prolongado o la muerte.** Eso quiere decir que cualquier “golpecito” a la cabeza podría ser grave. Las conmociones cerebrales no son visibles y en su mayoría las conmociones cerebrales que ocurren durante los deportes no ocasionan la pérdida de conocimiento.

¿CUALES SON LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Las señales y síntomas de una conmoción cerebral podrían aparecer inmediatamente después de una herida o podrían no aparecer o ser notables hasta días o semanas después de la herida. Si su hijo(a) reporta cualquier síntoma de una conmoción cerebral mencionados a continuación, o si usted mismo se da cuenta de los síntomas de una conmoción cerebral, por favor abstenga a su hijo(a) de participar en el juego el día de la herida y hasta que un profesional de la salud, con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales determine que su hijo(a) no presenta ningún síntoma y puede regresar al juego.

<i>Señales observadas por los entrenadores...</i>	<i>Síntomas reportados por los deportistas...</i>
Parece desorientado	Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
Esta confundido sobre la asignación o posición	Nausea o vómito
Se le olvida la instrucción	Problemas de equilibrio o mareo
Está confundido sobre el juego, los puntos o el oponente	Visión doble o borrosa
Se mueve torpemente	Sensibilidad a la luz
Contesta las preguntas lentamente	Sensibilidad al ruido
Pérdida de conocimiento (aun brevemente)	Decaído, confundido, o mareado
Muestra cambios de humor, de comportamiento, o personalidad	Problemas con concentración o memoria
No puede recordar los eventos que sucedieron antes de la colisión o caída	Confundido
No puede recordar los eventos que sucedieron después de la colisión o caída	“No se siente bien” o “Se siente decaído”

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de diferente manera. A veces algunos deportistas se recuperan con rapidez y por completo, mientras que a otros los síntomas les pueden durar por días o semanas. Una conmoción más seria puede durar por meses o más tiempo. En ciertos casos, un peligroso coágulo de sangre se puede formar en el cerebro y presionar sobre el cráneo. Un deportista debería de recibir atención médica de inmediato después de recibir un golpe ligero, un golpe fuerte, o un movimiento repentino de la cabeza o el cuerpo si él/ella muestra cualquiera de las siguientes señales de peligro:

Una pupila es más grande que la otra	Convulsiones o ataques
Esta adormilado o no se puede despertar	No reconoce a las personas o lugares
Debilidad, entumecimiento o disminución en la coordinación	Vómito o nausea constante
Arrastra las palabras	Tiene un comportamiento inusual
Dolor de cabeza que no solo no disminuye sino que empeora	Está muy confundido, inquieto o agitado
Pierde el conocimiento	

¿POR QUÉ SE DEBE RETIRAR A UN DEPORTISTA DEL JUEGO DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Si un deportista tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para recuperarse. Continuar jugando con las señales o síntomas de una conmoción cerebral pone al deportista en riesgo de sufrir una herida más grave. La probabilidad de que se sufra daño significativo de una conmoción aumenta cuando ha pasado un periodo de tiempo largo después de que sucedió la conmoción cerebral, sobre todo si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Eso puede traer como consecuencia una recuperación más prolongada o incluso una hinchazón cerebral (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras o fatales. Es bien conocido que los deportistas jóvenes frecuentemente no reportan los síntomas de sus heridas. Eso es el caso también con las conmociones cerebrales. Por lo mismo es importante que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes estén bien informados, lo cual es la clave para la seguridad de los estudiantes deportistas.

SI CREE QUE SU HIJO(A) HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Si usted sospecha que su hijo(a) tiene una conmoción cerebral, retire a este estudiante del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún deportista puede volver a participar en la actividad después de sufrir una herida de cabeza o conmoción cerebral sin el permiso médico, no importa si la herida parece ser ligera o los síntomas desaparecen rápidamente. No trate de evaluar la gravedad de la herida por usted mismo. Se debe observar el mejoramiento del deportista por varias horas. El reposo es la clave para la recuperación de una conmoción cerebral. Los ejercicios o actividades que requieren de mucha concentración, tales como el estudiar, trabajar en la computadora, o jugar video juegos, podrían ocasionar que los síntomas reaparezcan o empeoren.

El Código de Educación de California 49475 y el estatuto 313 de la Federación Interescolar de California (CIF por sus siglas en inglés) requiere la implementación de las siguientes normas para regresar a jugar un deporte después de sufrir una conmoción cerebral, las cuales se han recomendado por muchos años:

Cuando se sospeche que un deportista ha sufrido una conmoción cerebral o herida a la cabeza en una actividad deportiva, a este estudiante deportista se le debe retirar de la actividad deportiva en ese momento y por el resto del día, y no podrá volver a la actividad deportiva hasta que le evalúe un proveedor autorizado de cuidado de la salud con capacitación en la evaluación y manejo de las conmociones cerebrales y esté actuando dentro del ámbito de su práctica. El deportista no podrá regresar a la actividad deportiva hasta que reciba un permiso por escrito para volver a participar en esta actividad deportiva de dicho proveedor autorizado de cuidado de la salud. Si un proveedor autorizado de cuidado de la salud determina que el deportista ha sufrido una conmoción cerebral o una herida a la cabeza, el deportista deberá completar un protocolo gradual de regreso al juego de no menos de 7 días de duración bajo la supervisión de un proveedor autorizado de cuidado de la salud.

Es preferible faltar a un partido que faltar toda la temporada.

Para más información por favor visite el sitio en Internet:

<http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html> (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades) o http://www.cifstate.org/sports-medicine/concussions/student_parents (CIF)