

HEADS*UP

CONCUSSION IN HIGH SCHOOL SPORTS

A FACT SHEET FOR **ATHLETES**

What is a concussion?

A concussion is a brain injury that:

- Is caused by a bump, blow, or jolt to the head or body.
- Can change the way your brain normally works.
- Can occur during practices or games in any sport or recreational activity.
- Can happen even if you haven't been knocked out.
- Can be serious even if you've just been "dinged" or "had your bell rung."

All concussions are serious. A concussion can affect your ability to do schoolwork and other activities (such as playing video games, working on a computer, studying, driving, or exercising). Most people with a concussion get better, but it is important to give your brain time to heal.

What are the symptoms of a concussion?

You can't see a concussion, but you might notice **one or more** of the symptoms listed below or that you "don't feel right" soon after, a few days after, or even weeks after the injury.

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Bothered by light or noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Difficulty paying attention
- Memory problems
- Confusion

What should I do if I think I have a concussion?

- **Tell your coaches and your parents.** Never ignore a bump or blow to the head even if you feel fine. Also, tell your coach right away if you think you have a concussion or if one of your teammates might have a concussion.
- **Get a medical check-up.** A doctor or other health care professional can tell if you have a concussion and when it is OK to return to play.
- **Give yourself time to get better.** If you have a concussion, your brain needs time to heal. While your brain is still healing, you are much more likely to have another concussion. Repeat concussions can increase the time it takes for you to recover and may cause more damage to your brain. It is important to rest and not return to play until you get the OK from your health care professional that you are symptom-free.

How can I prevent a concussion?

Every sport is different, but there are steps you can take to protect yourself.

- Use the proper sports equipment, including personal protective equipment. In order for equipment to protect you, it must be:
 - The right equipment for the game, position, or activity
 - Worn correctly and the correct size and fit
 - Used every time you play or practice
- Follow your coach's rules for safety and the rules of the sport.
- Practice good sportsmanship at all times.

If you think you have a concussion:
Don't hide it. Report it. Take time to recover.

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

For more information and to order additional materials *free-of-charge*, visit: www.cdc.gov/Concussion.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



ATENCIÓN*

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS ATLETAS**

CONMOCIONES CEREBRALES EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro que:

- Es causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo.
- Puede alterar el funcionamiento normal del cerebro.
- Puede ocurrir durante las prácticas o la competición de cualquier deporte o durante las actividades recreativas.
- Puede ocurrir aun cuando no se haya perdido el conocimiento.
- Puede ser grave aunque se trate de un golpe leve o que provoque una sensación de zumbido en la cabeza.

Todas las conmociones cerebrales son graves. Las conmociones cerebrales pueden afectar tus actividades escolares u otras actividades (como jugar video juegos, trabajar en la computadora, estudiar, conducir o hacer ejercicio). La mayoría de las personas que sufren una conmoción cerebral se mejoran, pero es importante tomarse el tiempo necesario para que el cerebro se recupere.

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

Aunque la conmoción cerebral no se pueda observar, puede que notes uno o más de los siguientes síntomas o que "no te sientas del todo bien" justo después de la lesión, a los días o las semanas siguientes.

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o doble
- Molestia causada por la luz o el ruido
- Debilidad, confusión, aturdimiento o estado grogui
- Dificultad para prestar atención
- Problemas de memoria
- Confusión

¿Qué debo hacer si creo que he sufrido una conmoción cerebral?

- Avísale a tus entrenadores y a tus padres. Nunca ignores un golpe o una sacudida en la cabeza, aun cuando te sientas bien. También, avísale a tu entrenador enseguida si crees que has sufrido una conmoción cerebral o le puede haber pasado a uno de tus compañeros.
- Ve al médico para que te examine. Un médico u otro profesional de la salud podrá decirte si sufriste una conmoción cerebral y cuándo estarás listo para volver a jugar.
- Tómate el tiempo suficiente para curarte. Si sufriste una conmoción cerebral, tu cerebro necesitará tiempo para sanarse. Cuando tu cerebro se está curando, existe una mayor probabilidad de que sufras una segunda conmoción. Las conmociones cerebrales repetidas pueden aumentar el tiempo de recuperación y dañar más el cerebro. Es importante descansar y no volver a jugar hasta que tu profesional de la salud te indique que ya no tienes más síntomas y que puedes reanudar tu actividad deportiva.

¿Cómo puedo prevenir una conmoción cerebral?

Depende del deporte que practicas, pero puedes tomar una serie de medidas para protegerte.

- Usa el equipo de deporte adecuado, incluido el equipo de protección personal. Para que este equipo te proteja, debe:
 - Ser adecuado para el deporte que practicas, tu posición en el juego y tipo de actividad.
 - Usarse correctamente y ajustarse bien a tu cuerpo.
 - Colocarse cada vez que juegues o practiques.
- Sigue las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practicas.
- Mantén el espíritu deportivo en todo momento.

Si crees que sufriste una conmoción cerebral:
No trates de ocultarlo. Notifícaselo a alguien.
Tómate tiempo para recuperarte.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener más información y solicitar más materiales *de forma gratuita*, visite: www.cdc.gov/Concussion.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



HEADS+UP

CONCUSSION IN HIGH SCHOOL SPORTS

A FACT SHEET FOR **PARENTS**

What is a concussion?

A concussion is a brain injury. Concussions are caused by a bump, blow, or jolt to the head or body. Even a “ding,” “getting your bell rung,” or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious.

What are the signs and symptoms?

You can't see a concussion. Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days after the injury. If your teen reports **one or more** symptoms of concussion listed below, or if you notice the symptoms yourself, keep your teen out of play and seek medical attention right away.

Signs Observed by Parents or Guardians	Symptoms Reported by Athlete
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (<i>even briefly</i>) • Shows mood, behavior, or personality changes • Can't recall events <i>prior</i> to hit or fall • Can't recall events <i>after</i> hit or fall 	<ul style="list-style-type: none"> • Headache or “pressure” in head • Nausea or vomiting • Balance problems or dizziness • Double or blurry vision • Sensitivity to light or noise • Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy • Concentration or memory problems • Confusion • Just not “feeling right” or is “feeling down”

How can you help your teen prevent a concussion?

Every sport is different, but there are steps your teens can take to protect themselves from concussion and other injuries.

- Make sure they wear the right protective equipment for their activity. It should fit properly, be well maintained, and be worn consistently and correctly.

- Ensure that they follow their coaches' rules for safety and the rules of the sport.
- Encourage them to practice good sportsmanship at all times.

What should you do if you think your teen has a concussion?

- 1. Keep your teen out of play.** If your teen has a concussion, her/his brain needs time to heal. Don't let your teen return to play the day of the injury and until a health care professional, experienced in evaluating for concussion, says your teen is symptom-free and it's OK to return to play. A repeat concussion that occurs before the brain recovers from the first—usually within a short period of time (hours, days, or weeks)—can slow recovery or increase the likelihood of having long-term problems. In rare cases, repeat concussions can result in edema (brain swelling), permanent brain damage, and even death.
- 2. Seek medical attention right away.** A health care professional experienced in evaluating for concussion will be able to decide how serious the concussion is and when it is safe for your teen to return to sports.
- 3. Teach your teen that it's not smart to play with a concussion.** Rest is key after a concussion. Sometimes athletes wrongly believe that it shows strength and courage to play injured. Discourage others from pressuring injured athletes to play. Don't let your teen convince you that s/he's “just fine.”
- 4. Tell all of your teen's coaches and the student's school nurse about ANY concussion.** Coaches, school nurses, and other school staff should know if your teen has ever had a concussion. Your teen may need to limit activities while s/he is recovering from a concussion. Things such as studying, driving, working on a computer, playing video games, or exercising may cause concussion symptoms to reappear or get worse. Talk to your health care professional, as well as your teen's coaches, school nurse, and teachers. If needed, they can help adjust your teen's school activities during her/his recovery.

If you think your teen has a concussion:

Don't assess it yourself. Take him/her out of play. Seek the advice of a health care professional.

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

For more information and to order additional materials *free-of-charge*, visit: www.cdc.gov/Concussion.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



ATENCIÓN*

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS PADRES**

CONMOCIONES CEREBRALES EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo. Incluso un golpeteo, un zumbido en la cabeza, o lo que parece ser un golpe o una sacudida leve puede ser algo grave.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

La conmoción cerebral no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de una lesión o puede que no aparezcan o se noten sino hasta después de días de ocurrida la lesión. Si su hijo adolescente le informa sobre **algún** síntoma de conmoción cerebral de los especificados a continuación, o si usted nota los signos, no permita que su hijo juegue y busque atención médica de inmediato.

Signos que notan los padres o tutores	Síntomas que reporta el atleta
<ul style="list-style-type: none">• El atleta luce aturdido o desorientado• Está confundido en cuanto a su posición o lo que debe hacer• Olvida las instrucciones• No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios• Se mueve con torpeza• Responde a las preguntas con lentitud• Pierde el conocimiento (<i>aunque sea por poco tiempo</i>)• Muestra cambios de humor, conducta o personalidad• No puede recordar lo ocurrido antes o después de un golpe o una caída	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza• Náuseas o vómitos• Problemas de equilibrio o mareo• Visión borrosa o doble• Sensibilidad a la luz y al ruido• Debilidad, confusión, aturdimiento o estado grogui• Problemas de concentración o de memoria• Confusión• No se "siente bien" o se siente "desganado"

¿Cómo puede ayudar a su hijo adolescente para que evite una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay una serie de medidas que su hijo puede tomar para protegerse de las conmociones cerebrales.

- Asegúrese de que use el equipo de protección adecuado para la actividad. El equipo debe ajustarse bien y estar en buen estado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento.
- Controle que siga las reglas que imparta el entrenador y las reglas del deporte que practica.
- Invítelo a mantener el espíritu deportivo en todo momento.

¿Qué debe hacer si cree que su hijo adolescente ha sufrido una conmoción cerebral?

1. **No permita que su hijo siga jugando.** Si su hijo sufre una conmoción cerebral, su cerebro necesitará tiempo para sanarse. No permita que su hijo regrese a jugar el día de la lesión y espere a que un profesional de la salud, con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales, indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar. Una nueva conmoción cerebral que ocurra antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un periodo corto (horas, días o semanas), puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar edema (inflamación del cerebro), daño cerebral permanente y hasta la muerte.

2. **Busque atención médica de inmediato.** Un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de las conmociones cerebrales podrá determinar la gravedad de la conmoción cerebral que ha sufrido su hijo adolescente y cuándo podrá volver a jugar sin riesgo alguno.

3. **Enséñele a su hijo que no es sensato jugar con una conmoción cerebral.** Descansar es fundamental después de una conmoción cerebral. Algunas veces los atletas creen equivocadamente que jugar lesionado es una demostración de fortaleza y coraje. Convenza a los demás de que no deben presionar a los atletas lesionados para que jueguen. No deje que su hijo adolescente lo convenza de que está "bien".

4. **Avíseles a todos los entrenadores de su hijo y a la enfermera de la escuela sobre cualquier conmoción cerebral.**

Los entrenadores, las enfermeras escolares y otros miembros del personal de la escuela deben saber si su hijo adolescente alguna vez tuvo una conmoción cerebral. Su hijo debe limitar sus actividades mientras se recupera de una conmoción cerebral. Ciertas actividades como estudiar, manejar, trabajar en la computadora, jugar video juegos o hacer ejercicio pueden provocar que los síntomas de una conmoción cerebral vuelvan a aparecer o empeoren. Hable con su proveedor de atención médica y también con los entrenadores, las enfermeras de la escuela y los profesores de su hijo adolescente. De ser necesario, estas personas pueden colaborar en la adaptación de las actividades de su hijo durante su recuperación.

Si usted cree que su hijo adolescente ha sufrido una conmoción cerebral:

No trate de evaluarlo usted mismo. Haga que salga del juego. Busque atención médica de un profesional de la salud.

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener más información y solicitar más materiales **de forma gratuita**, visite: www.cdc.gov/Concussion.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

