

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. They can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works. Even a “ding” or a bump on 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 can take days or weeks to appear. If your teen reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms yourself, 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 • Forgets plays • Is unsure of game, score, or opponent • Moves clumsily • Answers questions slowly • Loses consciousness • Shows behavior or personality changes • Can’t recall events prior to hit • Can’t recall events after hit 	<ul style="list-style-type: none"> • Headache • Nausea • Balance problems or dizziness • Double or fuzzy vision • Sensitivity to light or noise • Feeling sluggish • Feeling foggy or groggy • Concentration or memory problems • Confusion

What should you do if you think your teenage athlete has a concussion?

- 1. Seek medical attention right away.** A health care professional will be able to decide how serious the concussion is and when it is safe for your teen to return to sports.
- 2. Keep your teen out of play.** Concussions take time to heal. Don’t let your teen return to play until a health care professional says it’s OK. Athletes who return to play too soon—while the brain is still healing—risk a greater chance of having a second concussion. Second or later concussions can be very serious. They can cause permanent brain damage, affecting your teen for a lifetime.
- 3. Tell all of your teen’s coaches about any recent concussion.** Coaches should know if your teen had a recent concussion in ANY sport. Your teen’s coaches may not know about a concussion your teen received in another sport or activity unless you tell them. Knowing about the concussion will allow the coach to keep your teen from activities that could result in another concussion.
- 4. Remind your teen:** It’s better to miss one game than the whole season.

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

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



ATENCIÓN*

CONCUSIÓN CEREBRAL EN LOS DEPORTES EN HIGH SCHOOL

HOJA INFORMATIVA PARA **LOS PADRES**

¿Qué es una concusión cerebral?

Una concusión cerebral es una lesión al cerebro y surge a consecuencia de un golpe o por una sacudida a la cabeza. Las lesiones cerebrales pueden ser desde ligeras hasta serias y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. Incluso un golpe leve o un chinchón en la cabeza puede ser grave.

¿Cuáles son las señales y síntomas de una concusión cerebral?

No se puede ver una concusión cerebral a simple vista. Las señales y síntomas de una concusión cerebral pueden aparecer inmediatamente después de haber ocurrido la lesión, o pueden tomar días o incluso semanas después de haber sucedido. Si su adolescente le informa de algunos síntomas de una conmoción, o si usted mismo los nota, busque atención médica inmediatamente.

Señales observadas por los padres:	Síntomas reportados por el atleta:
<ul style="list-style-type: none"> • Aparenta estar aturdido o atontado • Se confunde en sus tareas • Se olvida de jugadas del partido • No está seguro del juego, el marcador o de su oponente • Tiene movimientos torpes • Responde lentamente a preguntas • Pierde el conocimiento • Tiene cambios de comportamiento y de personalidad • No recuerda situaciones antes de la conmoción • No recuerda eventos después de la conmoción 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Náuseas (sentir deseos de vomitar) • Problemas de equilibrio o mareos • Visión doble o borrosa • Sensibilidad a la luz o al ruido • Sentirse adormilado • Sentirse nebuloso o flojo • Tener problemas de concentración o de memoria • Confusión

¿Qué debe hacer si cree que su atleta ha sufrido una concusión cerebral?

1. **Busque atención médica inmediatamente.** Un profesional de la salud podrá decidir qué tan seria es la concusión cerebral y cuándo es recomendable que su adolescente regrese a practicar deportes.
2. **No permita que su adolescente practique ningún deporte.** Las concusiones cerebrales toman tiempo para sanar. No deje que su adolescente regrese a practicar deportes hasta que un profesional de la salud diga que lo puede hacer. Los atletas que regresan a practicar deportes demasiado pronto—cuando el cerebro todavía está en proceso de curación—corren mayor riesgo de sufrir una segunda concusión cerebral. Una segunda, o conmociones cerebrales posteriores, pueden ser muy graves. Pueden causar un daño cerebral permanente y afectar el resto de la vida de su adolescente.
3. **Informe a los entrenadores acerca de cualquier concusión cerebral reciente.** Los entrenadores deben saber si es que su adolescente ha sufrido una concusión cerebral recientemente en CUALQUIER deporte. Los entrenadores podrían no tener conocimiento de una concusión cerebral que su adolescente ha sufrido en otro deporte o actividad a menos que usted se los diga. Enterarse de una concusión permitirá al entrenador mantener a su adolescente fuera de actividades que podrían resultar en otra concusión cerebral.
4. **Recuérdelo a su atleta:** Es mejor perderse un partido que toda la temporada.

Es mejor perderse un partido que toda la temporada.