

## CONCUSSION PROTOCOL

1. **Georgia Return to Play Act-House Bill 48** - Effective January 1, 2014, all youth athletic programs will be required to educate youth athletes and their parents on the dangers of concussions during athletic events.
2. **Because of this legislation, the department must require all volunteer organizations that hold a park use agreement to implement the requirements necessary to be in compliance of HB 48.**
3. To better define the requirements of this law, here is what needs to happen:
  - Concussion educational information must be provided to all coaches and officials.
  - Concussion educational information must be provided to all the athletes and their parents.
  - The parent/legal guardian must sign an acknowledgement of receipt and the *organization* must keep this on file throughout the season.
  - Steps 1 & 2 must be completed prior to the athlete beginning any athletic activity in your program.
4. The department strongly encourages that all coaches and officials of a youth activity complete an annual concussion recognition course.
5. The Georgia Department of Public Health is referring everyone to the "Heads Up - Concussion in Youth Sports" program offered by the CDC which can be found at <https://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/Youth>
6. On the above website is the following information:
  - Parent/Athlete Information Sheets in English and Spanish
  - Program Posters to Have at Your Facilities
  - On-Line Training Program (Concussion Recognition Course) for Coaches/Officials
  - Coach's Clipboard Sheets
7. Concussions in sports are a serious issue with long term risks and complications if not treated properly.
8. Always remember "When in doubt, sit them out!"
9. Recognizing the signs and symptoms of a concussion is the key factor as to whether a child should return to play, and the training program provides valuable information to assure the athlete is ready to get back into the game safely.

House Bill 284 (AS PASSED HOUSE AND SENATE)

By: Representatives Pruett of the 149<sup>th</sup>, Kaiser of the 59<sup>th</sup>, Mitchell of the 88<sup>th</sup>, Cooper of the 43<sup>rd</sup>, Coleman of the 97<sup>th</sup>, and others

A BILL TO BE ENTITLED  
AN ACT

1 To amend Part 15 of Article 6 of Chapter 2 of Title 20 of the Official Code of Georgia  
2 Annotated, relating to miscellaneous provisions under the "Quality Basic Education Act,"  
3 so as to enact the "Return to Play Act of 2013"; to require public and private schools which  
4 provide youth athletic activities to provide information to parents on the nature and risk of  
5 concussion and head injury and to establish concussion management and return to play  
6 policies; to require public recreation facilities to provide information to parents on the nature  
7 and risk of concussion and head injury; to provide for definitions; to provide for the  
8 endorsement of concussion recognition education courses; to provide for limited liability; to  
9 provide for related matters; to provide for an effective date; to repeal conflicting laws; and  
10 for other purposes.

11 BE IT ENACTED BY THE GENERAL ASSEMBLY OF GEORGIA:

12 style="text-align:center">**SECTION 1.**

13 This Act shall be known and may be referred to as the "Return to Play Act of 2013."

14 style="text-align:center">**SECTION 2.**

15 Part 15 of Article 6 of Chapter 2 of Title 20 of the Official Code of Georgia Annotated,  
16 relating to miscellaneous provisions under the "Quality Basic Education Act," is amended  
17 by adding a new Code section to read as follows:

18 "20-2-324.1.

19 (a) As used in this Code section, the term:

20 (1) 'Health care provider' means a licensed physician or another licensed individual under  
21 the supervision of a licensed physician, such as a nurse practitioner, physician assistant,  
22 or certified athletic trainer who has received training in concussion evaluation and  
23 management.

24 (2) 'Public recreation facility' means a public facility that conducts an organized youth  
25 athletic activity in which a participation fee and registration are required.

26 (3) 'Youth athlete' means a participant in a youth athletic activity who is seven years of  
27 age or older and under 19 years of age.

28 (4) 'Youth athletic activity' means an organized athletic activity in which the majority of  
29 the participants are youth athletes and are engaging in an organized athletic game or  
30 competition against another team, club, or entity or in practice or preparation for an  
31 organized game or competition against another team, club, or entity. This term shall not  
32 include college or university activities or an activity which is entered into for  
33 instructional purposes only, an athletic activity that is incidental to a nonathletic program,  
34 youth athletic activities offered through a church or synagogue, or a lesson; provided,  
35 however, that colleges, universities, churches, and synagogues, and any other entities that  
36 conduct youth athletic activities but are not subject to this Code section are strongly  
37 encouraged to establish and implement a concussion management and return to play  
38 policy.

39 (b) Each local board of education, administration of a nonpublic school, and governing  
40 body of a charter school shall adopt and implement a concussion management and return  
41 to play policy comprising not less than the following components:

42 (1) Prior to the beginning of each athletic season of a youth athletic activity, provide an  
43 information sheet to all youth athletes' parents or legal guardians which informs them of  
44 the nature and risk of concussion and head injury;

45 (2) If a youth athlete participating in a youth athletic activity exhibits symptoms of  
46 having a concussion, that athlete shall be removed from the game, competition, tryout,  
47 or practice and be evaluated by a health care provider; and

48 (3) If a youth athlete is deemed by a health care provider to have sustained a concussion,  
49 the coach or other designated personnel shall not permit the youth athlete to return to play  
50 until the youth athlete receives clearance from a health care provider for a full or  
51 graduated return to play.

52 (c) Each public recreation facility shall, at the time of registration for a youth athletic  
53 activity, provide an information sheet to all youth athletes' parents or legal guardians which  
54 informs them of the nature and risk of concussion and head injury; provided, however, that  
55 public recreation facilities are strongly encouraged to establish and implement a concussion  
56 management and return to play policy.

57 (d) The Department of Public Health shall endorse one or more concussion recognition  
58 education courses to inform Georgia citizens of the nature and risk of concussions in youth  
59 athletics, at least one of which shall be available online. Such course or courses may  
60 include education and training materials made available, at no charge, by the federal  
61 Centers for Disease Control and Prevention or other training materials substantively and  
62 substantially similar to such materials.



63 (e) This Code section shall not create any liability for, or create a cause of action against,  
64 a local board of education, the governing body of a nonpublic school, the governing body  
65 of a charter school, or a public recreation facility or the officers, employees, volunteers, or  
66 other designated personnel of any such entities for any act or omission to act related to the  
67 removal or nonremoval of a youth athlete from a game, competition, tryout, or practice  
68 pursuant to this Code section; provided, however, that for purposes of this subsection, other  
69 designated personnel shall not include health care providers unless they are acting in a  
70 volunteer capacity."

71 **SECTION 3.**

72 This Act shall become effective on January 1, 2014.

73 **SECTION 4.**

74 All laws and parts of laws in conflict with this Act are repealed.

# Concussion

## INFORMATION SHEET



This sheet has information to help protect your children or teens from concussion or other serious brain injury. Use this information at your children's or teens' games and practices to learn how to spot a concussion and what to do if a concussion occurs.


### What Is a Concussion?

A concussion is a type of traumatic brain injury—or TBI—caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. This fast movement can cause the brain to bounce around or twist in the skull, creating chemical changes in the brain and sometimes stretching and damaging the brain cells.

### How Can I Help Keep My Children or Teens Safe?

Sports are a great way for children and teens to stay healthy and can help them do well in school. To help lower your children's or teens' chances of getting a concussion or other serious brain injury, you should:

- Help create a culture of safety for the team.
  - Work with their coach to teach ways to lower the chances of getting a concussion.
  - Talk with your children or teens about concussion and ask if they have concerns about reporting a concussion. Talk with them about their concerns; emphasize the importance of reporting concussions and taking time to recover from one.
  - Ensure that they follow their coach's rules for safety and the rules of the sport.
  - Tell your children or teens that you expect them to practice good sportsmanship at all times.
- When appropriate for the sport or activity, teach your children or teens that they must wear a helmet to lower the chances of the most serious types of brain or head injury. However, there is no "concussion-proof" helmet. So, even with a helmet, it is important for children and teens to avoid hits to the head.

 **Plan ahead.** What do you want your child or teen to know about concussion?

### How Can I Spot a Possible Concussion?

Children and teens who show or report one or more of the signs and symptoms listed below—or simply say they just "don't feel right" after a bump, blow, or jolt to the head or body—may have a concussion or other serious brain injury.

#### Signs Observed by Parents or Coaches

- Appears dazed or stunned
- Forgets an instruction, is confused about an assignment or position, or is unsure of the 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* or *after* a hit or fall

#### Symptoms Reported by Children and Teens

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness, or double or blurry vision
- Bothered by light or noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Confusion, or concentration or memory problems
- Just not "feeling right," or "feeling down"

**Talk with your children and teens about concussion.** Tell them to report their concussion symptoms to you and their coach right away. Some children and teens think concussions aren't serious, or worry that if they report a concussion they will lose their position on the team or look weak. Be sure to remind them that *it's better to miss one game than the whole season.*



[cdc.gov/HEADSUP](http://cdc.gov/HEADSUP)



## CONCUSSIONS AFFECT EACH CHILD AND TEEN DIFFERENTLY.

While most children and teens with a concussion feel better within a couple of weeks, some will have symptoms for months or longer. Talk with your children's or teens' healthcare provider if their concussion symptoms do not go away, or if they get worse after they return to their regular activities.

### What Are Some More Serious Danger Signs to Look Out For?

In rare cases, a dangerous collection of blood (hematoma) may form on the brain after a bump, blow, or jolt to the head or body and can squeeze the brain against the skull. Call 9-1-1 or take your child or teen to the emergency department right away if, after a bump, blow, or jolt to the head or body, he or she has one or more of these danger signs:

- One pupil larger than the other
- Drowsiness or inability to wake up
- A headache that gets worse and does not go away
- Slurred speech, weakness, numbness, or decreased coordination
- Repeated vomiting or nausea, convulsions or seizures (shaking or twitching)
- Unusual behavior, increased confusion, restlessness, or agitation
- Loss of consciousness (passed out/knocked out). Even a brief loss of consciousness should be taken seriously

**Children and teens** who continue to play while having concussion symptoms, or who return to play too soon—while the brain is still healing—have a greater chance of getting another concussion. A repeat concussion that occurs while the brain is still healing from the first injury can be very serious, and can affect a child or teen for a lifetime. It can even be fatal.

### What Should I Do If My Child or Teen Has a Possible Concussion?

As a parent, if you think your child or teen may have a concussion, you should:

1. Remove your child or teen from play.
2. Keep your child or teen out of play the day of the injury. Your child or teen should be seen by a healthcare provider and only return to play with permission from a healthcare provider who is experienced in evaluating for concussion.
3. Ask your child's or teen's healthcare provider for written instructions on helping your child or teen return to school. You can give the instructions to your child's or teen's school nurse and teacher(s) and return-to-play instructions to the coach and/or athletic trainer.

Do not try to judge the severity of the injury yourself. Only a healthcare provider should assess a child or teen for a possible concussion. Concussion signs and symptoms often show up soon after the injury. But you may not know how serious the concussion is at first, and some symptoms may not show up for hours or days.

The brain needs time to heal after a concussion. A child's or teen's return to school and sports should be a gradual process that is carefully managed and monitored by a healthcare provider.

To learn more, go to [cdc.gov/HEADSUP](https://www.cdc.gov/HEADSUP)



#### Discuss the risks of concussion and other serious brain injuries with your child or teen, and have each person sign below.

Detach the section below, and keep this information sheet to use at your children's or teens' games and practices to help protect them from concussion or other serious brain injuries.

- I learned about concussion and talked with my parent or coach about what to do if I have a concussion or other serious brain injury.

Athlete's Name Printed: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Athlete's Signature: \_\_\_\_\_

- I have read this fact sheet for parents on concussion with my child or teen, and talked about what to do if they have a concussion or other serious brain injury.

Parent or Legal Guardian's Name Printed: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Parent or Legal Guardian's Signature: \_\_\_\_\_



# HOJA INFORMATIVA sobre la conmoción cerebral



Esta hoja contiene información que ayuda a proteger a sus hijos o adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave. Use esta información en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes para aprender a identificar una conmoción cerebral y saber qué hacer en caso de que ocurra.

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

## ¿Cómo puedo mantener a mis hijos o adolescentes seguros?

Los deportes son una buena manera para que los niños y adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para reducir las probabilidades de que sus hijos o adolescentes sufran una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
  - Junto con el entrenador enseñe maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
  - Hable con sus hijos o adolescentes sobre las conmociones cerebrales y pregúnteles si les preocupa tener que notificar una conmoción cerebral. Hable sobre las preocupaciones que tengan y déjeles saber que es la responsabilidad de ellos, y que está bien, notificar una conmoción cerebral y tomarse el tiempo necesario para recuperarse.
  - Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
  - Explíqueles a sus hijos o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Enseñarles que deben usar un casco para disminuir la probabilidad de sufrir los tipos de lesiones cerebrales o de la cabeza más graves, si es adecuado para el deporte o la actividad que practiquen. Sin embargo, no existe un casco que sea a prueba de conmociones cerebrales, por lo tanto, hasta con un casco es importante que los niños y adolescentes eviten los golpes en la cabeza.

**Hable con sus hijos y adolescentes sobre las conmociones cerebrales.** Pídales que notifiquen los síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son graves, mientras que a otros les preocupa perder su puesto en el equipo o ser vistos como débiles si notifican una conmoción cerebral. Asegúrese de recordarles que *es mejor perder un juego que toda la temporada.*



**Planifique.** ¿Qué le gustaría que su hijo o adolescente supiera sobre las conmociones cerebrales?

## ¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y adolescentes que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

### Signos observados por padres o entrenadores

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje o de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos antes o después de un golpe o una caída.

### Síntomas reportados por niños y adolescentes

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o no tiene "ganas de hacer nada".

Enero de 2021



[www.cdc.gov/HEADSUP](http://www.cdc.gov/HEADSUP)



## LAS CONMOCIONES CEREBRALES AFECTAN A CADA NIÑO Y ADOLESCENTE DE MANERA DIFERENTE.

Aunque la mayoría de los niños y adolescentes se sienten mejor a las pocas semanas, algunos tendrán síntomas por meses o aún más. Hable con el proveedor de atención médica de sus hijos o adolescentes si los síntomas de conmoción cerebral no desaparecen o empeoran después de que regresan a sus actividades normales.

### ¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve a su hijo o adolescente a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Náuseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente).

Los niños y adolescentes que continúan jugando cuando tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan a jugar muy pronto, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral. Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al niño o adolescente de por vida; y hasta podría ser mortal.

### ¿Qué debo hacer si creo que mi hijo o adolescente ha sufrido una conmoción cerebral?

Como padre, si usted cree que su hijo o adolescente puede tener una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que su hijo o adolescente regrese a jugar el día de la lesión. Su hijo o adolescente debe ver a un proveedor de atención médica y solo podrá regresar a jugar con el permiso de un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pedirle al proveedor de atención médica de su hijo o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle indicaciones a la enfermera de la escuela y a los maestros e instrucciones al instructor o entrenador deportivo sobre cómo su hijo o adolescente puede regresar al juego de la escuela y a los maestros e instrucciones al instructor o entrenador deportivo sobre cómo su hijo o adolescente puede regresar al juego.

Trate de no juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Los signos y síntomas de las conmociones cerebrales por lo general aparecen al poco tiempo de que ocurre la lesión. Sin embargo, al principio no sabrá qué tan grave es la conmoción cerebral y es posible que algunos síntomas no aparezcan por varias horas o días.

Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para curarse. El regreso de un niño o adolescente a la escuela y a los deportes debe ser un proceso gradual dirigido y monitorizado cuidadosamente por un proveedor de atención médica.

Enero de 2021

### Converse con su hijo o adolescente sobre los riesgos de una conmoción cerebral y otras lesiones cerebrales graves y haga que cada persona firme lo siguiente.

Separe la sección de abajo y mantenga esta hoja informativa para usarla en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes con el fin de protegerlos de las conmociones cerebrales u otras lesiones cerebrales graves.

- Aprendí sobre las conmociones cerebrales y hablé con uno de mis padres o mi entrenador sobre lo que debo hacer si sufro una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Nombre del atleta: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del atleta: \_\_\_\_\_

- He leído esta hoja informativa para padres sobre conmoción cerebral con mi hijo o adolescente y hablamos sobre lo que debe hacer si tiene una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Nombre del padre o tutor legal: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del padre o tutor legal: \_\_\_\_\_



# CONCUSSION IN YOUTH SPORTS

Information for Parents



## SIGNS & SYMPTOMS

*If your child has experienced a bump or blow to the head during a game or practice, look for any of the following signs and symptoms of a concussion:*

### SIGNS OBSERVED BY PARENTS OR GUARDIANS

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

### SYMPTOMS REPORTED BY THE ATHLETE

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

**IT'S BETTER TO MISS ONE GAME  
THAN THE WHOLE SEASON.**



January 2021

## WHAT SHOULD YOU DO IF YOU THINK YOUR CHILD HAD 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 child to return to sports.

### 2. Keep your child out of play.

Concussions take time to heal. Don't let your child return to play until a health care professional says it's OK. Children 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 child for a lifetime.

### 3. Tell your child's coach about any recent concussion.

Coaches should know if your child had a recent concussion. Your child's coach may not know about a concussion your child received in another sport or activity unless you tell the coach.

## IMPORTANT PHONE NUMBERS

FILL IN THE NAME AND NUMBER OF YOUR LOCAL HOSPITAL(S) BELOW:

Hospital Name: \_\_\_\_\_

Hospital Phone: \_\_\_\_\_

Hospital Name: \_\_\_\_\_

Hospital Phone: \_\_\_\_\_

**For immediate attention, CALL 911**

For more information, visit [www.cdc.gov/HEADSUP](http://www.cdc.gov/HEADSUP)



# CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

Información para los padres



**CDC HEADS UP**  
CEREBRO SEGURO. FUTURO SEGURO.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

*Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza o una sacudida durante un juego o una práctica, obsérvelo para determinar si tiene los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:*

### SIGNOS QUE NOTAN LOS PADRES Y LOS TUTORES

- Luce aturdido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- 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 (así sea momentáneamente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída

### SÍNTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o difusa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
- Problemas de concentración
- Problemas de memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

**ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.**



Enero de 2021

## ¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU HIJO A SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- 1. Busque atención médica de inmediato.**  
Un profesional de la salud podrá determinar la seriedad de la conmoción cerebral que ha sufrido el niño y cuándo podrá regresar al juego sin riesgo alguno.
- 2. No permita que su hijo siga jugando.**  
Las conmociones cerebrales necesitan de un cierto tiempo para curarse. No permita que su hijo regrese al juego hasta que un profesional de la salud le haya dicho que puede hacerlo. Los niños que regresan al juego antes de lo debido - mientras el cerebro está en proceso de curación - corren un mayor riesgo de sufrir otra conmoción. Las conmociones cerebrales siguientes pueden ser muy serias. Pueden causar daño cerebral permanente que afectarán al niño de por vida.
- 3. Informe al entrenador del niño sobre cualquier conmoción cerebral que el niño haya sufrido recientemente.**  
Los entrenadores deben estar al tanto de cualquier conmoción cerebral que haya sufrido el niño recientemente. El entrenador no necesariamente sabrá si el niño ha tenido una conmoción en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga.

### NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

ABAJO MENCIONE LOS NOMBRES DE HOSPITALES LOCALES:

Nombre del hospital: \_\_\_\_\_

Teléfono del hospital: \_\_\_\_\_

Nombre del hospital: \_\_\_\_\_

Teléfono del hospital: \_\_\_\_\_

**Para ser atendido de inmediato, LLAME al 911**

Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/HEADSUP](http://www.cdc.gov/HEADSUP)





## CDC HEADS UP

SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

### ACTION PLAN

#### SIGNS & SYMPTOMS

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

##### 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
- Can't recall events *after* hit or fall

##### SYMPTOMS REPORTED BY ATHLETE

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

January 2021

As a coach, if you think an athlete may have a concussion, you should:

1. **Remove the athlete from play.**
2. **Keep an athlete with a possible concussion out of play on the same day of the injury and until cleared by a healthcare provider.** Do not try to judge the severity of the injury yourself. Only a healthcare provider should assess an athlete for a possible concussion.
3. **Record and share information about the injury**, such as how it happened and the athlete's symptoms, to help a healthcare provider assess the athlete.
4. **Inform the athlete's parent(s) or guardian(s)** about the possible concussion and refer them to CDC's website for concussion information.
5. **Ask for written instructions from the athlete's healthcare provider** about the steps you should take to help the athlete safely return to play.

Before returning to play an athlete should:

- Be back to their regular activities (such as school).
- Not have any symptoms from the injury when doing regular activities.
- Have the green-light from their healthcare provider to begin the return to play process.

For more information, visit [www.cdc.gov/HEADSUP](http://www.cdc.gov/HEADSUP)

*The information provided in this document or through links to other sites is not a substitute for medical or professional care. Questions about diagnosis and treatment for concussion should be directed to a physician or other healthcare provider.*



IT'S BETTER TO MISS ONE GAME THAN THE WHOLE SEASON.



# ATENCIÓN CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Injury  
Prevention and Control

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los atletas que presenten uno o más signos o síntomas mencionados a continuación después de golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo pueden tener una conmoción cerebral.

### ➤ SIGNOS OBSERVADOS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

- Parece estar aturrido o desorientado.
- Está confundido cuando se le da una instrucción o posición.
- Se olvida una instrucción.
- No está seguro del juego, puntaje o de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos antes del golpe o de la caída.
- No puede recordar eventos después del golpe o de la caída.

### ➤ SÍNTOMAS NOTIFICADOS POR ATLETAS

- Dolor o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareos.
- Visión doble o borrosa.
- Sensibilidad a la luz.
- Sensibilidad al ruido.
- Se siente débil, confuso, aturrido o grogui.
- Problemas de concentración o memoria.
- Confusión.
- No se "siente bien".

## PLAN DE ACCIÓN

Como entrenador, si cree que un atleta podría presentar una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. Mantener al atleta con una posible conmoción cerebral fuera del juego el mismo día de la lesión y hasta tener la autorización de un proveedor de atención médica. No trate de juzgar la gravedad de la lesión usted mismo. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar al atleta para determinar si presenta una conmoción cerebral.
3. Documentar y compartir la información sobre la lesión, como por ejemplo, cómo sucedió y los síntomas que presenta el atleta, para ayudar al proveedor de atención médica con el diagnóstico.
4. Informar a padres o tutores legales del atleta sobre la posible conmoción cerebral y enviarlos al sitio web de los CDC para que obtengan información sobre las conmociones cerebrales.
5. Pedirle al proveedor de atención médica indicaciones por escrito sobre los pasos que debe tomar para ayudar a que el atleta regrese al juego de manera segura. Antes de regresar al juego, el atleta debe:
  - Haber regresado a sus actividades escolares normales.
  - No tener ningún síntoma de lesión al realizar sus actividades normales.
  - Tener el permiso del proveedor de atención médica para que comience el proceso de regreso al juego.

Para obtener más información y para solicitar materiales gratuitos adicionales, visite: [www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html](http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html).

*La información proporcionada en este documento o mediante enlaces a otros sitios no reemplaza la atención médica o profesional. Se deben dirigir las preguntas sobre diagnóstico y tratamiento de una conmoción cerebral a un médico u otro proveedor de atención médica.*

**ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.**



# A FACT SHEET FOR Youth Sports Coaches



Below is information to help youth sports coaches protect athletes from concussion or other serious brain injury, and to help coaches know what to do if a concussion occurs.

## What is a concussion?

A concussion is a type of traumatic brain injury caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. This fast movement can cause the brain to bounce around or twist in the skull, creating chemical changes in the brain and sometimes stretching and damaging brain cells.

## What is a subconcussive head impact?

A subconcussive head impact is a bump, blow, or jolt to the head that *does not* cause symptoms. This differs from concussions, which *do* cause symptoms. A collision while playing sports is one way a person can get a subconcussive head impact. Studies are ongoing to learn about subconcussive head impacts and how these impacts may or may not affect the brain of young athletes.

## How can I keep athletes safe?

As a youth sports coach, your actions can help lower an athlete's chances of getting a concussion or other serious injury. Aggressive or unsportsmanlike behavior among athletes can increase their chances of getting a concussion or other serious injury.<sup>3</sup> Here are some ways you can help:

### Talk with athletes about concussion:

- Set time aside throughout the season to talk about concussion.
- Ask athletes about any concerns they have about reporting concussion symptoms.
- Remind athletes that safety comes first and that you expect them to tell you and their parent(s) if they think they have experienced a bump, blow, or jolt to their head and "don't feel right."

### Focus on safety at games and practices:

- Teach athletes ways to lower the chances of getting a hit to the head.
- Enforce rules that limit or remove the risk of head impacts.
- Tell athletes that good sportsmanship is expected at all times, both on and off the field.
- Bring emergency contact information for parents and healthcare providers to each game and practice in case an athlete needs to be seen right away for a concussion or other serious injury.

## Multiple concussions

Athletes who have ever had a concussion have a higher chance of getting another concussion. A repeat concussion can lead to more severe symptoms and longer recovery.<sup>1,2</sup>

### Coach's to-do list:

- ✓ Talk with athletes about concussion.
- ✓ Teach athletes ways to lower their chances of getting a hit to the head.
- ✓ Encourage concussion reporting among your athletes.
- ✓ Know what to do if you think an athlete has a concussion.
- ✓ Learn how to help an athlete safely return to play after a concussion.





## Make sure athletes do not perform these unsafe actions:

- Use their head or helmet to contact another athlete.
- Make illegal contact or check, tackle, or collide with an unprotected opponent.
- Try to injure another athlete.

## Stay up to date on concussion information:

- Review your state, league, and organization's concussion plans and rules.
- Take a training course on concussion. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) offers free concussion training at [cdc.gov/HEADSUP](http://cdc.gov/HEADSUP).
- Download CDC's HEADS UP app or another resource that provides a list of concussion signs and symptoms.

## Check equipment and sports facilities:

- Make sure all athletes wear a helmet that is appropriate for the sport or activity; ensure that the helmet fits well and is in good condition.
- Work with the game or event manager to fix any concerns, such as tripping hazards or goal posts without proper padding.

One study found that nearly 70% of athletes continued to play with concussion symptoms.<sup>4</sup>



## How can I spot a possible concussion?

Athletes who show or report one or more of the signs and symptoms listed below—or who simply say they just “don’t feel right”—after a bump, blow, or jolt to the head or body may have a concussion or other serious brain injury. Concussion signs and symptoms often show up soon after the injury, but it can be hard to tell how serious the concussion is at first. Some symptoms may not show up for hours or days.

### Signs coaches or parents may observe:

- Seems confused
- Forgets an instruction or is unsure of the game, position, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly or repeats questions
- Can’t remember events before or after the hit, bump, or fall
- Loses consciousness (even for a moment)
- Has behavior or personality changes

### Signs of a more serious brain injury

In rare cases, a concussion can cause dangerous bleeding in the brain, which puts pressure on the skull. Call 9-1-1 if an athlete develops one or more of these danger signs after a bump, blow, or jolt to the head or body:

- A headache that gets worse and does not go away
- Significant nausea or repeated vomiting
- Unusual behavior, increased confusion, restlessness, or agitation
- Drowsiness or inability to wake up
- Slurred speech, weakness, numbness, or decreased coordination
- Convulsions or seizures (shaking or twitching)
- Loss of consciousness (passing out)

### Symptoms athletes may report:

- Headache
- Nausea or vomiting
- Dizziness or balance problems
- Bothered by light or noise
- Feeling foggy or groggy
- Trouble concentrating or problems with short- or long-term memory
- Does not “feel right”

### Some athletes may not report a concussion because they don’t think a concussion is serious.

They may also worry about:

- Losing their position on the team or losing playing time during a game,
- Putting their future sports career at risk,
- Looking weak,
- Letting down their teammates or the team, and/or
- What their coach or teammates think of them.<sup>5-7</sup>



## What should I do if an athlete has a possible concussion?

As a coach, if you think an athlete may have a concussion, you should:

### Remove the athlete from play.

**When in doubt, sit them out!** Record and provide details on the following information to help the healthcare provider or first responders assess the athlete after the injury:

- Cause of the injury and force of the hit or blow to the head or body
- Any loss of consciousness (passed out) and for how long
- Any memory loss right after the injury
- Any seizures right after the injury
- Number of previous concussions (if any)

### Keep an athlete with a possible concussion out of play on the same day of the injury and until cleared by a healthcare provider.

Do not try to judge the severity of the injury yourself. Only a healthcare provider should assess an athlete for a possible concussion and decide when it is safe for the athlete to return to play.

### Inform the athlete's parent(s) about the possible concussion.

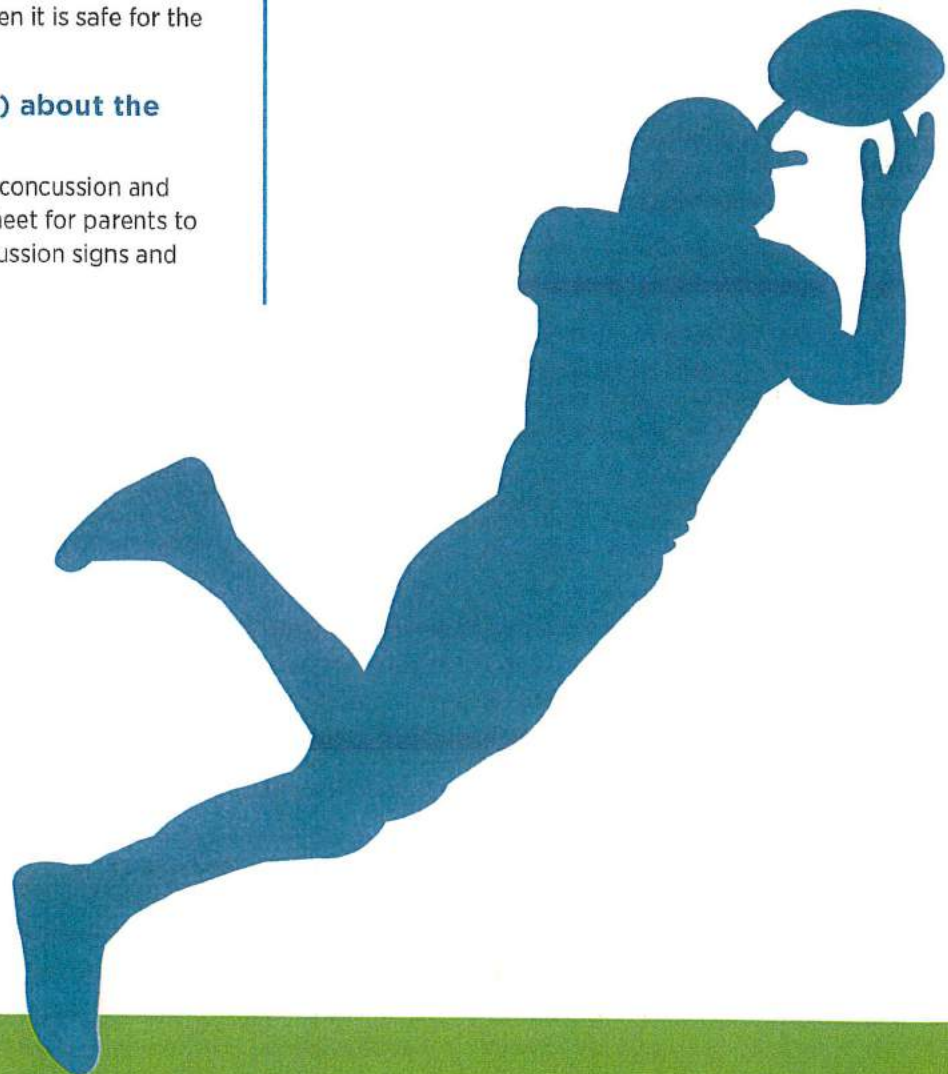
Let parents know about the possible concussion and give them the CDC HEADS UP fact sheet for parents to help them watch the athlete for concussion signs and symptoms at home.

### Ask for written instructions from the athlete's healthcare provider on return to play.

This should include information about when the athlete can return to play and steps you should take to help the athlete safely return to play. Athletes who continue to play while having concussion symptoms have a greater chance of getting another concussion. A repeat concussion that occurs before the brain has fully healed can be very serious and can increase the chance for long-term problems. It can even be fatal.

### Offer support during recovery.

An athlete may feel frustrated, sad, angry, or lonely while recovering from a concussion. Talk with them about it, and allow an athlete recovering from a concussion to stay in touch with their teammates, such as cheering on their team at practices and competitions.





## What steps should I take to help an athlete return to play?

An athlete's return to school and sports should be a gradual process that is approved and carefully managed and monitored by a healthcare provider. When available, be sure to also work closely with your team's certified athletic trainer.

There are six gradual steps to help an athlete safely return to play. These steps should not be done in one day, but instead over days, weeks, or months. **An athlete should move to the next step only if they do not have any new symptoms at the current step.**

**Step 1:** Return to non-sports activities, such as school, with a greenlight from the healthcare provider to begin the return-to-play process

**Step 2:** Light aerobic exercise

- Goal: Increase the athlete's heart rate
- Activities: Slow to medium walking or light stationary cycling

**Step 3:** Sport-specific exercise

- Goal: Add movement
- Activities: Running or skating drills; no activities with risk for contact

**Step 4:** Non-contact training drills

- Goal: Increase exercise, coordination, and thinking
- Activities: Harder training drills and progressive resistance training

**Step 5:** Full-contact practice

- Goal: Restore confidence and have coaching staff assess functional skills
- Activities: Normal training activities

**Step 6:** Return to regular sports activity

**Remember:** It is important for you and the athlete's parent(s) to watch for concussion symptoms after each day's activities, particularly after each increase in activity. If an athlete's concussion symptoms come back, or if he or she gets new symptoms when becoming more active at any step, this is a sign that the athlete is working too hard. The athlete should stop these activities, and the athlete's parent should contact the healthcare provider. After the athlete's healthcare provider says it is okay, the athlete can begin at the step before the symptoms started.



1. Chrisman SPD, Lowry S, Herring SA, et al. Concussion incidence, duration, and return to school and sport in 5- to 14-year-old American football athletes. *J Pediatr*. 2019;207:176-184. doi:10.1016/j.jpeds.2018.11.003.

2. Guskiewicz KM, McCrea M, Marshall SW, et al. Cumulative effects associated with recurrent concussion in collegiate football players: the NCAA Concussion Study. *JAMA*. 2003;290(19):2549-2555.

3. Collins CL, Fields SK, Comstock RD. When the rules of the game are broken: what proportion of high school sports-related injuries are related to illegal activity? *Inj Prev*. 2008;14(1):34-38.

4. Rivara FP, Schiff MA, Chrisman SP, Chung SK, Ellenbogen RG, Herring SA. The effect of coach education on reporting of concussions among high school athletes after passage of a concussion law. *Am J Sports Med*. 2014;42(5):1197-1203.

5. Kerr ZY, Register-Mihalik JK, Marshall SW, Evenson KR, Mihalik JP, Guskiewicz KM. Disclosure and non-disclosure of concussion and concussion symptoms in athletes: review and application of the socio-ecological framework. *Brain Inj*. 2014;28(8):1009-1021.

6. Register-Mihalik JK, Guskiewicz KM, McLeod TC, Linnan LA, Mueller FO, Marshall SW. Knowledge, attitude, and concussion-reporting behaviors among high school athletes: a preliminary study. *J Athl Train*. 2013;48(5):645-653.

7. Chrisman SP, Quidtquit C, Rivara FP. Qualitative study of barriers to concussive symptom reporting in high school athletics. *J Adolesc Health*. 2013;52(3):330-335.

*The information provided in this fact sheet or through linkages to other sites is not a substitute for medical or professional care. Questions about diagnosis and treatment for concussion should be directed to a physician or other healthcare provider.*

Revised August 2019

To learn more,  
go to [cdc.gov/HEADSUP](https://cdc.gov/HEADSUP)







## ATENCIÓN CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

## Hoja Informativa para los ENTRENADORES

Para descargar la hoja informativa para los entrenadores en español, por favor visite: [www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)  
To download the coaches fact sheet in Spanish, please visit [www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)

### DATOS IMPORTANTES

- Una conmoción cerebral es una **lesión en el cerebro**.
- Todas las conmociones cerebrales son **serias**.
- Las conmociones cerebrales pueden ocurrir **sin** que haya pérdida del conocimiento.
- Las conmociones cerebrales pueden ocurrir **en cualquier deporte**.
- Saber reconocer y atender en forma adecuada una conmoción cerebral cuando **ocurre por primera vez** puede ayudar a prevenir lesiones mayores y hasta la muerte.

### ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión que afecta el funcionamiento normal de las células del cerebro. Una conmoción es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo que provoca un movimiento rápido del cerebro dentro del cráneo. Incluso una pequeña conmoción o lo que parece ser un golpe o sacudida leve puede ser serio. Una conmoción cerebral también puede ser el resultado de una caída o de una colisión entre jugadores o contra obstáculos como el poste de una portería.

El potencial de que ocurran conmociones cerebrales es mayor en los medios atléticos donde las colisiones son comunes.<sup>1</sup> Sin embargo, las conmociones cerebrales pueden ocurrir en **cualquier** actividad o deporte recreativo formal o informal. Todos los años,

en los Estados Unidos se registran hasta 3.8 millones de casos de conmoción cerebral en actividades deportivas o recreativas.<sup>2</sup>

### ¿CÓMO RECONOCER UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

Para saber cómo reconocer una conmoción, debe estar atento a las siguientes dos cosas entre sus atletas:

1. Un fuerte golpe en la cabeza o el cuerpo que causa un movimiento rápido de la cabeza.

-y-

2. Cualquier cambio en la conducta, razonamiento o funcionamiento físico del atleta. (Vea los signos y síntomas de una conmoción cerebral en la tabla de la siguiente página).

**Es preferible perderse un juego que toda la temporada.**





## SIGNOS Y SINTOMAS

### SIGNOS OBSERVADOS POR EL EQUIPO DE ENTRENADORES

- El atleta luce aturrido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- 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 (así sea momentáneamente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o una caída

Adaptado de Lovell et al., 2004

- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o una caída

### SINTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o difusa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente débil, confuso, aturrido o grogui
- Tiene problemas de concentración
- Tiene problemas de memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

### PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN

Como entrenador, usted puede desempeñar un papel importante en la prevención de las conmociones cerebrales y en la respuesta adecuada a las mismas en caso de que ocurran. A continuación hay algunas medidas que puede tomar para asegurarse de que sus atletas y su equipo estén mejor protegidos:

- **Eduque a los atletas y a los padres sobre la conmoción cerebral.** Hable con los atletas y sus padres sobre los peligros y las consecuencias potenciales a largo plazo de las conmociones cerebrales. Para obtener más información sobre los efectos a largo plazo de las conmociones cerebrales, vea el siguiente video en línea (disponible por ahora solo en inglés):

[http://www.cdc.gov/ncepc/ibif/Coaches\\_Toolkit.cfm#Video](http://www.cdc.gov/ncepc/ibif/Coaches_Toolkit.cfm#Video).

Explique sus inquietudes sobre la conmoción cerebral y sus expectativas en torno a las formas en las que se debe jugar en forma segura, tanto a atletas como a parientes y a los ayudantes de entrenadores. Distribuya las hojas informativas sobre la conmoción cerebral a los atletas y sus padres al inicio de la temporada y hágalos de nuevo en caso de presentarse un incidente de este tipo.

- **Insista en que la seguridad es la prioridad número uno.**

- Enséñeles a los atletas las técnicas para jugar en forma segura y animelos a respetar las reglas del juego.
- Anime a los atletas a mantener un buen espíritu deportivo en todo momento.
- Asegúrese de que los atletas usen los equipos de protección adecuados según su actividad deportiva (como cascos, almohadillas protectoras, canilleras o protectores dentales) y para los ojos). El equipo de protección debe ajustarse bien y recibir el mantenimiento adecuado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento.
- Repase con su equipo la hoja informativa para los atletas y ayúdelos a reconocer los signos y síntomas de una conmoción cerebral.

Consulte con su liga o administrador de deporte juvenil las políticas concernientes a la conmoción cerebral. Se puede establecer una declaración de políticas que incluya el compromiso que tiene la liga con la seguridad en el deporte, una descripción breve de lo que es una conmoción cerebral e información sobre cuándo pueden los atletas que han sufrido una conmoción regresar al campo de juego sin correr peligro (es decir, un atleta que

terga o pueda tener una conmoción cerebral no debe jugar hasta que sea evaluado y reciba el permiso de un profesional de la salud). Los padres y atletas deben firmar la declaración de políticas sobre la conmoción cerebral al inicio de la temporada de deportes.

- **Enséñeles a los atletas y a los padres que jugar con una conmoción cerebral no es actuar en forma inteligente.** Algunas veces los jugadores y los padres creen equivocadamente que jugar lesionado es una demostración de fortaleza y coraje. Convenza a los demás de que no deben presionar a los atletas para que jueguen. No deje que los atletas lo convencian de que "están bien" después de haber sufrido alguna sacudida o golpe en la cabeza. Pregunte a los atletas si alguna vez han tenido una conmoción cerebral.

- **Previenga los problemas a largo plazo.** Una nueva conmoción cerebral que ocurra antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un periodo corto de tiempo (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 inflamación del cerebro, daño cerebral permanente y hasta la muerte. Esta es una afección más seria conocida como *síndrome del segundo impacto*.<sup>44</sup> Evite que los atletas con conmoción cerebral diagnosticada o posible regresen a sus actividades de juego hasta que un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales los haya evaluado y dado el permiso para volver a jugar. Recuérdeles a sus atletas: "Es preferible perder un juego que toda la temporada."



## PLAN DE ACCIÓN

### ¿QUÉ DEBE HACER UN ENTRENADOR SI SE CREE QUE HAY UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

- 1. Saque al jugador del juego.** Esté atento a los signos y síntomas de una conmoción cerebral si el atleta ha experimentado una sacudida o golpe en la cabeza. A los atletas que presentan signos y síntomas de conmoción no se les debe permitir volver a jugar. Si no está seguro de esos signos, mantenga al jugador fuera del partido.
- 2. Asegúrese de que el atleta sea evaluado de inmediato por un profesional de la salud capacitado en este tipo de situaciones.** No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión. Los profesionales de la salud tienen una serie de métodos que pueden usar para evaluar la gravedad de una conmoción cerebral. Como entrenador, usted puede llevar un registro de la siguiente información para ayudarles a los profesionales de la salud a evaluar al atleta después de una lesión:
  - Causa de la lesión y fuerza del impacto o golpe en la cabeza
  - Cualquier pérdida del conocimiento (se desmayó; si fue así, ¿por cuánto tiempo?)
  - Cualquier pérdida de la memoria ocurrida inmediatamente después de la lesión
  - Cualquier convulsión ocurrida inmediatamente después de la lesión
  - Número de conmociones cerebrales previas (si ha habido alguna)
- 3. Informe a los padres o tutores del jugador que existe la posibilidad de que éste tenga una conmoción cerebral y déles la hoja informativa sobre la conmoción cerebral.** Asegúrese de que ellos saben que el atleta debe ser examinado por un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
- 4. Permita que el atleta vuelva a jugar sólo con el permiso de un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.** Otra conmoción cerebral antes de que el cerebro se recupere de la primera puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. Prevenga problemas comunes a largo plazo así como el poco frecuente *síndrome del segundo impacto* retrasando el regreso del atleta a las actividades deportivas hasta que el jugador reciba una evaluación médica adecuada y la autorización para volver a jugar.

## REFERENCIAS

1. Powell JW. Cerebral concussion: causes, effects, and risks in sports. *Journal of Athletic Training* 2001; 36(3):307-311.
2. Langlois JA, Rutland-Brown W, Wald M. The epidemiology and impact of traumatic brain injury: a brief overview. *Journal of Head Trauma Rehabilitation* 2006; 21(5): 375-378.
3. Lovell MR, Collins MW, Iverson GL, Johnston KM, Bradley JP. Grade 1 or "ding" concussions in high school athletes. *The American Journal of Sports Medicine* 2004; 32(1):47-54.
4. Institute of Medicine (US). Is soccer bad for children's heads? Summary of the IOM Workshop on Neuropsychological Consequences of Head Impact in Youth Soccer. Washington (DC): National Academy Press; 2002.
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Sports-related recurrent brain injuries-United States. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 1997; 46(10):224-227. Available at: [www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00046702.htm](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00046702.htm).

**Si cree que uno de sus atletas ha sufrido una conmoción cerebral... sáquelo del juego y hágalo examinar por un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.**