

Grandview School District Concussion Information Sheet

A concussion is a brain injury and all brain injuries are serious. They are 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. They 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. Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or can take hours or days to fully appear. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, seek medical attention right away.

Symptoms may include one or more of the following:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Headaches• “Pressure in head”• Nausea or vomiting• Neck pain• Balance problems or dizziness• Blurred, double, or fuzzy vision• Sensitivity to light or noise• Feeling sluggish or slowed down• Feeling foggy or groggy• Drowsiness• Change in sleep patterns | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “Don’t feel right”• Fatigue or low energy• Sadness• Nervousness or anxiety• Irritability• More emotional• Confusion• Concentration or memory problems (forgetting game plays)• Repeating the same question/comment |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Signs observed by teammates, parents and coaches include:

- Appears dazed
- Vacant facial expression
- Confused about assignment
- Forgets plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily or displays incoordination
- Answers questions slowly
- Slurred speech
- Shows behavior or personality changes
- Can’t recall events prior to hit
- Can’t recall events after hit
- Seizures or convulsions
- Any change in typical behavior or personality
- Loses consciousness

What can happen if my child keeps on playing with a concussion or returns to soon?

Grandview School District Concussion Information Sheet

Athletes with the signs and symptoms of concussion should be removed from play immediately. Continuing to play with the signs and symptoms of a concussion 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 adolescent or teenage athlete will often under report symptoms of injuries. And concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key for student-athlete's safety.

If you think your child has suffered a concussion

Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed 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 medical clearance. Close observation of the athlete should continue for several hours. The new "Zackery Lystedt Law" in Washington now requires the consistent and uniform implementation of long and well-established return to play concussion guidelines that have been recommended for several years:

"a youth athlete who is suspected of sustaining a concussion or head injury in a practice or game shall be removed from competition at that time"

and

"...may not return to play until the athlete is evaluated by a licensed health care provider trained in the evaluation and management of concussion and received written clearance to return to play from that health care provider".

You should also inform your child's coach if you think that your child may have a concussion. Remember it's better to miss one game than miss the whole season. And when in doubt, the athlete sits out.

RETURN TO PARTICIPATION PROTOCOL

If your child has been diagnosed with a concussion they MUST follow a progressive return to participation protocol (under the supervision of an approved health care provider) before full participation is authorized.

The return to play protocol may not begin until the participant is no longer showing signs or symptoms of concussion. Once symptom free, the athlete may begin a progressive return to play. This progression begins with light aerobic exercise only to increase the heart rate (5-10 minutes of light jog or exercise bike) and progresses each day as long as the child remains symptom free. If at any time symptoms return, the athlete is removed from participation.

For current and up-to-date information on concussions you can go to:

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Adapted from the CDC and the 3rd International Conference on Concussion in Sport
Document created 6/15/2009

Grandview Middle School
Hoja de información sobre la concusión cerebral

Una concusión es una lesión cerebral, y, todas lesiones del cerebro son graves. Surgen de un golpe o una sacudida a la cabeza o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Las concusiones pueden ser desde ligeras hasta serias y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. La mayoría son ligeras, pero, **todas son potencialmente graves y pueden conducir a problemas duraderos o a la muerte si no son reconocidas y tratadas adecuadamente.** En otras palabras, un golpe leve a la cabeza puede ser grave. Las concusiones no se pueden ver a simple vista y la mayoría de las que se sufren en los deportes ocurren sin la pérdida del conocimiento. Los signos de una concusión pueden aparecer inmediatamente después de haber sucedido, y, otros no aparecen por días, semanas o hasta meses después de la lesión. Si su hijo le informa de algunos síntomas de una concusión, o, si usted mismo los nota, busque atención médica inmediatamente.

Signos y síntomas de concusiones:	
<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• “Presión en la cabeza”• Náusea o vómito• Dolor de cuello• Mareo• Visión borrosa o difusa• Sensibilidad a la luz o ruido• Sensación de pérdida de energía• Sentirse nebuloso o flojo• Sentirse con sueño• Cambio en los patrones de sueño	<ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “No se siente bien”• Fatiga• Tristeza• Nerviosismo o ansiedad• Irritabilidad• Reacciona con emoción exagerada• Confusión mental• Problemas de concentración o memoria (se olvida de jugadas del partido)• Repetir el mismo pregunta o comentario

Señales observadas por compañeros de equipo, los padres y entrenadores incluyen:
<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• No habla con claridad• Tiene cambios de comportamiento y de personalidad• No recuerda situaciones antes de la conmoción• No recuerda situaciones después de la conmoción• Sufre un ataque (revoloteo de los ojos, rigidez del cuerpo, etc.) • Pierde el conocimiento

Adaptado del CDC y la 3ª Conferencia Internacional sobre Lesiones Cerebrales en los Deportes
Documento creado el 6/15/2009

Grandview Middle School
Hoja de información sobre la concusión cerebral

¿Qué puede suceder si mi hijo sigue jugando con una concusión o vuelve demasiado pronto?

Atletas con los signos y síntomas de concusión deben parar del juego inmediatamente. Los atletas que siguen practicando deportes a pesar de exhibir las señales de una concusión corren mayor riesgo de sufrir daños mas graves. Cuando el cerebro todavía está en proceso de curación, una segunda, o concusiones cerebrales posteriores, pueden causar un daño cerebral permanente e incluso consecuencias fatales. Es bien conocido que los adolescentes faltan de reportar los síntomas de los golpes. Los concusiones no son diferentes. Por lo tanto, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es necesario para la salud del atleta.

Si crees que su hijo ha sufrido una concusión

Cualquier atleta sospecha de padecer una concusión se debe sacar del deporte inmediatamente. Además, sin permiso de un profesional de la salud, ningún atleta podrá volver a la actividad después de un golpe a la cabeza o concusión cerebral, independientemente de que tan leve parece o que tan pronto se borran los síntomas. Observación de la atleta debe continuar durante varias horas. La nueva ley de Washington, *Zackery Lystedt Law*, requiere la aplicación de ciertas bien-establecidas directrices cuales han sido recomendadas por varios años:

“un atleta joven sospecha de padecer una concusión o un golpe a la cabeza en la práctica o un juego deberá ser quitado de la competencia en ese momento”

, y,

“...no volverá a jugar hasta ser evaluado por un profesional de la salud licenciado y entrenado en la evaluación y manejo de concusiones y autorización escrito es recibido por ese médico que diga que lo puede hacer”.

Usted también debe informar al entrenador si cree que su hijo puede tener una concusión. Recuerde que es mejor perder un partido que toda la temporada. Y en caso de duda, la atleta que se siente.

Mas información sobre las concusiones se puede obtener en:
<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>