Escuelas Públicas de Wahkiakum

500 South Third B398, Cathlamet, Washington
Phone (360 795-3971 • Fax (360) 795-0545

Información de una Concusión y Paro Cardiaco Repentino Para los Estudiantes/Padres

Las Escuelas Públicas de Battle Ground creen que la participación en el atletismo mejora el cuerpo físico, y que la coordinación y la disciplina en sí les da oportunidades muy válidas a los estudiantes para aprender habilidades sociales y de la vida muy importantes. Pero como la mayoría de las actividades, la participación en un deporte siempre trae riesgos.

Con esto en mente, es muy importante que hagamos todo lo posible para crear un ambiente seguro y libre de peligro. Los padres/tutores y estudiantes juegan una gran parte vital ayudándoles a los participantes a participar en las mejores actividades de deportes y protegiéndolos al aprender el como reconocer los riesgos.

Las leyes del estado de Washington requieren que todos los padres/tutores de estudiantes atletas esten informados acerca dé y que sepan de la naturaleza y riesgos de una concusión/herida de la cabeza y de un paro cardiaco repentino. Los padres y los estudiantes atléticos deben de haber firmado una forma de consentimiento informado acerca de los peligros de los golpes en la cabeza y de los paros cardiacos repentinos.

Por favor lean la información en las páginas incluidas con esta forma de un Paro Caridaco Repentino y de una Concusión. Firmen y regresen esta forma al instructor de su estudiante. Por favor guarden estas páginas y refiérnanse a ellas regularmente.

YO HE RECIVIDO, LEIDO Y ENTENDIDO LA INFORMACION ESCRITA Y PRESENTADA EN ESTAS PAGINAS DE UNA CONCUSION Y DE UN PARO CARDIACO REPENTINO.

_____
Nombre del Estudiante (Escrito)

_____ _____
Nombre del Estudiante (Firmado) *Fecha*

_____
Nombre del Padre/Turor (Escrito)

_____ _____
Nombre del Padre/Tutor (Firmado) *Fecha*

Página de Información en CONCUSION

Esta página tiene información para ayudar a proteger a sus niños o jóvenes de una concusión o de cualquier otra herida seria de la cabeza. Use esta información durante los juegos y prácticas de sus hijos para aprender como reconocer una concusión y que hacer si ocurre una concusión .

Que es una Concusión?

Una concusión es una clase de herida traumática en el cerebro o TBI- causada por un rozón, un golpe, o una sacudida de la cabeza o del cuerpo la cual cuasa que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado para otro. Este movimiento rápido puede causar al cerebro que se mueva o se tuerza en el craneo, creando cambios químicos en el cerebro y algunas veces estirándolo y dañando las celulas del cerebro.

Que Debo de Hacer si mi Hijo Tiene una Posible Concusión?

Como padre, si usted cree que su hijo podría tener una concusión, usted deberá de:

1. Remover a su hijo del juego.
2. Mantener a su hijo fuera del juego el día del golpe. Su hijo debe ser visto por un proveedor de salud y regresar al juego solo con permiso del proveedor de salud quien es la persona con experiencia en la evaluación de una concusión.
3. Pídale al provedor de salud de su estudiante que le de instrucciones escritas para que le ayude a él a regresar a la escuela. Puede darles estas instrucciones a la enfermera y maestros y las instrucciones para que su estudiante regrese a jugar, déselas al maestro o entrenador de atletismo.

Usted no juzgue la severidad de la herida. Solo un proveedor de salud debe de asesorar a su estudiante para ver si no hay una concusión. Las señales de una concusión salen un poco despues de la herida. Al principio no se puede saber la severidad de la concusión y algunos síntomas no se hacen presentes hasta despues.

El cerebro necesita tiempo para mejorarse despues de una concusión. El regreso de un estudiante a la escuela o a un deporte debe de ser un proceso gradual que sea manejado y sobrevisto por un proveedor de salud médica.

Planeéparamásadelante.

Que quiere que su niño o joven sepa acerca de una concusión?

Como Puedo Reconocer Una Posible Concusión?

Niños y jóvenes que enseñan o reportan uno o más de los siguientes síntomas de abajo - o simplemente dicen que no "se sienten bien" despues de un golpe, un trancazo o una sacudida fuerte a la cabeza o al cuerpo-podrían tener una concusión o algo más serio en el cerebro.

Señas Observadas por los Padres o Coaches

- Parece estar desconectado o azombrado.
- Se le olvida la instrucción, esta confundido en un trabajo o posición, o no esta seguro del juego, los puntos o el oponente
- Se mueve con torpeza.
- Responde a preguntas lentamente.
- Pierde el conocimiento *(aunque sea brevemente)*.
- Su modo, comportamiento y personalidad han cambiado.
- No puede recordar eventos anteriores a su golpe o caída.

Síntomas Reportados por Niños y Jóvenes

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza.
- Nausea o vómito.
- Problemas de balance o debilidad, o doble visión.
- Se molesta con la luz o el ruido.
- Se siente canzado, nublado, no muy claro o medio borracho.
- Confuzo, o problemas con su concentración o de memoria.
- Simplemente “no se siente bien,” o “se siente decaído.”

Hablen con sus hijos acerca de una concusión. Dígales que reporten sus síntomas de una concusión a usted o a su coach inmediatamente. Algunos de ellos piensan que las concusiones no son algo serio y que si reportan una concusión que ellos perderan su posición en el equipo o que se veran como que estan flaqueando. Los jóvenes que continuan jugando mientras tienen síntomas de una concusión o regresan al juego muy rápido - mientras su cerebro aun se esta recuperando - tienen mayor posibilidad de experimentar otra concusión. Asegúrese de recordarles que es mejor perder un juego a perder toda la temporada.

Aprenda más, visite www.cdc.gov/HEADSUP

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

Paro Cardiaco Repentino

Páginas de Información Para los Estudiantes-Atletas, Coaches y Padres/Turores

SSB 5083 ~ SCA Awareness Act

Que es un paro cardiaco repentino? Un Paro Cardiaco Repentino (SCA) es el resultado inesperado de un ritmo abnormal y final del corazón, causando que el corazón deje de palpitar y que el individuo se desplome al suelo. SCA es la causa mayor de la muerte en los Estados Unidos afectando a más de 300,000 individuos al año. Ú ú á ó é í ñ

SCA tambien es la causa principal de las muertes repentinas en los jóvenes atletas durante un deporte

Que causa un paro cardiaco repentino? SCA en los jóvenes atletas generalmente es causado por un desorden estructural o eléctrico del corazón. Muchas de estas condiciones son heredadas (genéticas) y se pueden desarrollar en la adolecencia o en un joven adulto. SCA puede suceder durante ejercicio o una actividad física, poniendo a un joven-atleta con una condición que no ha sido diagnosticada, a un riesgo más alto. SCA también puede ocurrir de un golpe directo al pecho por una proyección firme (como una pelota de baseball, softball, o lacrosse, o una rueda de hockey) o por el contacto de pecho de otro jugador (llamado "commotio cordis").

Aunque una condición del corazón no enseñe señas, algunos jóvenes atletas pueden tener síntomas y no contárselo a un adulto. Si tiene alguno de estos síntomas, se recomienda una evaluación por un doctor especializado:

-Desmayarse durante ejercicio

· Dolor en el pecho cuando esta haciendo ejercicio

· Falta de respiración exesiva durante ejercicio

·Palpita rapidoel por n

· Ataques epilepticos sin explicaciópalpitand

· Un miembro de la familia con una enfermedad del corazón omuerte repentina de una condición del corazón antes de la edad de 40 años.

Cardiac 3-Minute Drill

1. RECONOSCALO
Paro Cardiaco Repentino

- **Se callo y no esta respondiendo**
- **Respiración Abnormal**
- **Actividad de ataque de epilepsia**

2. LLAME al 9-1-1

- **Llame para pedir ayuda y para un AED (defibrilador)**

3. CPR

- **Comiense compresiones**
- **Enpuje con fuerza/empuje rápido (100 compresiones por minuto)**

4. AED

- **Use un AED lo más pronto posible**

5. CONTINUE LA AYUDA

- **Continue CPR y AED hasta que llegue EMS (la ambulancia)**

Como prevenir y tratar un paro cardiaco repentino? Algunas condiciones del corazón con peligro de SCA pueden ser detectadas por una evaluación completa del corazón. Pero, todas las escuelas y los equipos deben de estar preparados para responder a una emergencia cardiaca. Atletas jóvenes que sufren un SCA se desmayan y no responden y parecen tener actividad como de un ataque de epilepsia o respiración abnormal (tratando de alcanzar aire). SCA puede ser tratado efectivamente si es reconocido inmediatamente, si se aplica CPR, y hay acceso a un defibrilador (AED). AEDs son artículos seguros y portátiles que leen y analizan el ritmo del corazón y les da un golpe eléctrico (si es necesario) para restorar un ritmo del corazón normal.

Esté Preparado! Cada Segundo Cuenta!

Recuerden, para salvar una vida: reconozca SCA, llame al 9-1-1, comience CPR, y use un AED lo más pronto posible!

UW Medicine

Centro Para Cardiologia de Deportes
www.uwsportscardiology.org

NICK OF TIME FOUNDATION

SCA Awareness
Youth Heart Screening
CPR/AED in Schools

www.nickoftimefoundation.org

inguna razón específica