

A CONCUSSION 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. Can change the way your brain normally works. Can range from mild to severe. Can occur during practices or games in any sport. 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."

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.
- Can change the way your brain normally works.
- Can range from mild to severe.
- Can occur during practices or games in any sport.
- 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."

How can I prevent a concussion?

It's different for every sport. But there are steps you can take to protect yourself from concussion.

- Follow your coach's rules for safety and the rules of the sport.
- Practice good sportsmanship at all times.
- Use the proper sports equipment, including personal protective equipment (such as helmets). In order for equipment to protect you, it must be:
 - Appropriate for the game, position, and activity
 - Well maintained
 - Properly fitted
 - Used every time you play

How do I know if I've had a concussion?

You can't see a concussion, but you might notice some of the symptoms right away. Other symptoms can show up days or weeks after the injury. It's best to see a health care professional if you think you might have a concussion. An undiagnosed concussion can affect your ability to do schoolwork and other everyday activities. It also raises your risk for additional, serious injury.

What are the symptoms of a concussion?

- Nausea (feeling that you might vomit)
- Balance problems or dizziness
- Double or fuzzy vision
- Sensitivity to light or noise
- Headache
- Feeling sluggish

- Feeling foggy or groggy
- Concentration or memory problems (forgetting game plays)
- Confusion

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

- **Tell your coaches and your parents.** Never ignore a bump, blow, or jolt to the head. Also, tell your coach if one of your teammates might have a concussion.
- **Get a medical check up.** A health care professional can tell you if you have had a concussion and when you are OK to return to play.
- **Give yourself time to recover.** If you have had a concussion, your brain needs time to heal. While your brain is still healing, you are much more likely to have a second concussion. Second or later concussions can cause permanent brain damage, and even death in rare cases. Severe brain injury can change your whole life.

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

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

February 2005

Atención: Concusión Cerebral En Los Deportes En High School

HOJA INFORMATIVA PARA EL ATLETA

¿Qué es una concusión cerebral?

Una concusión cerebral es una lesión al cerebro:

- Causada por un golpe o un chinchón en la cabeza, o por una sacudida a la cabeza.
- Puede cambiar la forma en que funciona normalmente tu cerebro.
- Puede ser desde ligera hasta seria.
- Puede ocurrir durante las prácticas o los partidos de cualquier deporte.
- Puede suceder incluso si no has perdido el conocimiento.
- Puede ser seria aún cuando sólo te han dado un golpe leve o un "campanazo".

¿Cómo puedo prevenir una concusión cerebral?

Depende del deporte que practiques. Sin embargo hay ciertos pasos que puedes seguir para protegerte de las concusiones cerebrales.

- Sigue las instrucciones del entrenador con respecto a las reglas de seguridad y del deporte que practicas
- Demuestra siempre espíritu deportivo
- Usa el equipo de deportes adecuado, por ejemplo, equipos de protección (como los cascos). Para que el equipo te pueda proteger, éste debe:
 - ser adecuado para el partido, la posición y la actividad que realizas
 - estar en buenas condiciones de funcionamiento

- ser de tu medida
- ser usado cada vez que juegas o practicas un deporte

¿Cómo sé si he sufrido una concusión cerebral?

En realidad, una concusión cerebral no se puede ver a simple vista, pero si la has sufrido, te puedes dar cuenta de algunos síntomas inmediatamente. Otros síntomas pueden aparecer días o semanas después de haber ocurrido la lesión. Siempre es bueno visitar a un profesional de la salud si es que crees que podrías tener una concusión cerebral. Si no se diagnostica a tiempo, ésta puede afectar tu capacidad para hacer las tareas del colegio y otras actividades diarias. Además, eleva tu riesgo de tener lesiones serias adicionales.

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

- Náuseas (sentir deseos de vomitar)
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensitividad a la luz o al ruido
- Dolores de cabeza
- Sentirte adormilado
- Sentirte nebuloso o flojo
- Tener problemas de concentración o de memoria (olvidarte de las jugadas del partido)
- Confusión

¿Qué debo hacer si creo que tengo una concusión cerebral?

- **Díselo a tu entrenador y a tus padres.** Nunca ignores un golpe o chinchón, o una sacudida a la cabeza. Además, dile a tu entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo podría haber sufrido una concusión cerebral.
- **Ve al médico para que te examine.** Un profesional de la salud puede decirte si es que has tenido una concusión cerebral y si estás listo para regresar a practicar deportes.
- **Date tiempo para recuperarte.** Si has tenido una concusión cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro todavía se encuentra en proceso de curación, es mucho más probable que tengas una segunda concusión cerebral. Una segunda, o conmociones cerebrales posteriores, pueden causar daños cerebrales permanentes, y en algunos casos—aunque con muy poca frecuencia—incluso la muerte. Una concusión cerebral grave puede cambiar tu vida para siempre.

Es mejor perderse un partido que toda la temporada.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Febrero de 2005