

OCEANSIDE UNIFIED SCHOOL DISTRICT
2021-2022 CONCUSSION INFORMATION SHEET

(Applicable only for the Current School Year)

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 the loss of consciousness. Signs and symptoms of a 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 a concussion yourself, seek medical attention right away.

Signs and symptoms of a concussion may include one or more of the following:

| | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| Headaches | Amnesia |
| Pressure in the head | Slurred speech |
| Nausea and vomiting | Fatigue or low energy |
| Neck pain | Loss of consciousness |
| Balance problems or dizziness | Nervousness or anxiety |
| Blurred, double, or fuzzy vision | Irritability |
| Sensitivity to light or noise | Ringing in the ears |
| Feeling sluggish or slow | Confusion |
| Feeling foggy or groggy | Concentration or memory problems |
| Drowsiness | Change in sleep pattern |
| Sadness/more emotional | Repeating the same comment/question |
| Seizures/convulsions | Shows behavior or personality changes |

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

Athletes with the signs and symptoms of a 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 the severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athletes will often under-report symptoms of

injuries. Concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents, and students is the key for student/athlete safety.

If you think your child has suffered a concussion

Pursuant to Education Code section 49475, any athlete even suspected of suffering a concussion shall be immediately removed from the athletic activity for the remainder of the day. 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 from a licensed health care provider. If the licensed health care provider determines that the athlete sustained a concussion or a head injury, the athlete shall also complete a graduated return-to-play protocol of no less than seven days in duration under the supervision of a licensed health care provider.

You should also inform your child’s coach if you think that your child may have a concussion. Remember it is better to miss one game than miss the whole season. ***“When in doubt, the athlete sits out.”***

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

www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html

Student ID # _____

Address: _____

City: _____ Zip Code: _____

Telephone No.: _____ Grade: _____

School: _____

Student-athlete Name Printed

Student-athlete Signature

Date

Parent or Legal Guardian Printed

Parent or Legal Guardian Signature

Date

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE OCEANSIDE
2020-2021 INFORMACIÓN DE CONMOCIÓN CEREBRAL

(Aplicable sólo para el año escolar actual)

Una conmoción cerebral es una lesión en la cabeza y todas las lesiones cerebrales son serias. Puede ser causada por un golpe o una sacudida a la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. La conmoción puede fluctuar entre leve y grave y puede interrumpir el funcionamiento normal del cerebro. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden resultar en complicaciones como daño cerebral prolongado y muerte si no se reconocen y administran adecuadamente.** En otras palabras, hasta un “tope” leve en la cabeza puede ser grave. Las conmociones cerebrales no se pueden ver y la mayoría de las conmociones causadas por actividades deportivas ocurren sin la pérdida de conocimiento. Signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de la lesión o pueden tomar horas o días para aparecer. Si su hijo reporta síntomas de una conmoción cerebral, o si nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral usted mismo, busque atención médica de inmediato.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden incluir uno o más de las siguientes:

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| Dolores de cabeza | Amnesia (pérdida de memoria) |
| Presión en la cabeza | Dificultad de hablar o pronunciar |
| Náusea y vómitos | Cansancio o poca energía |
| Dolor de cuello | Pérdida del conocimiento |
| Problemas de equilibrio o mareos | Nerviosismo o ansiedad |
| Visión borrosa o doble | Irritabilidad |
| Sensibilidad a la luz o ruido | Zumbido en los oídos |
| Sensación de estar lento | Confusión |
| Sentirse atontado o cansado | Problemas de concentración o memoria |
| Somnolencia (modorra) | Cambio en el patrón de sueño |
| Tristeza/estar sensible | Repetir la misma frase o pregunta |
| Ataques/convulsiones | Cambios de conducta o personalidad |

¿Qué pasa si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa a la escuela?

Los atletas con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. El seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven atleta particularmente vulnerable a sufrir una lesión mayor. Existe un mayor riesgo de daño significativo durante un período de tiempo después de que ocurrió una conmoción cerebral, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse totalmente de la primera. Esto puede conducir a recuperación prolongada, o incluso la inflamación severa del cerebro (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que los atletas adolescentes a menudo no reportan completamente y hacen pasar por menos graves los síntomas de sus heridas, y hacen lo mismo con las conmociones cerebrales. Por consecuencia, es de suma

importancia para la seguridad de los estudiantes atletas educar a los administradores, entrenadores, padres y estudiantes sobre este tema.

Si usted piensa que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Conforme al artículo 49475 del Código de Educación, cualquier atleta que ha sufrido o se sospecha de posiblemente haber sufrido una conmoción cerebral debe retirarse inmediatamente de la actividad atlética y permanecer así durante el resto del día. Ningún atleta puede regresar a la actividad sin autorización médica después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, sin importar cuán leve parezca o qué tan rápido se disipen los síntomas. Si el proveedor médico autorizado determina que el atleta sufrió una conmoción o una lesión en la cabeza, el atleta también deberá someterse a un protocolo de regreso al juego de no menos de siete días de duración, bajo la supervisión de un proveedor médico con licencia.

También se debe informar al entrenador de su hijo si usted piensa que su hijo puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perder un partido a que se pierda toda la temporada. En caso de duda, al atleta se le ordenará quedarse fuera del juego.

Para información actualizada sobre las conmociones cerebrales consulte:

<https://www.cdc.gov/headsup/youthsports>

Identificación del Estudiante # _____

Domicilio: _____

Ciudad: _____ Código Postal: _____

Número de Teléfono: _____ Grado: _____

Escuela: _____

Nombre del Estudiante Atleta Firma del Estudiante Atleta Fecha

Nombre del Padre/Tutor Firma del Padre/Tutor Fecha

Adaptado del CDC y los Documentos de la 3ª Conferencia Internacional sobre la Conmoción Cerebral en el Deporte creados 20/05/10.