Safe Kids®
Kalamazoo County

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CONMOCIÓN

SIGNOS OBSERVADOS POR EL PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

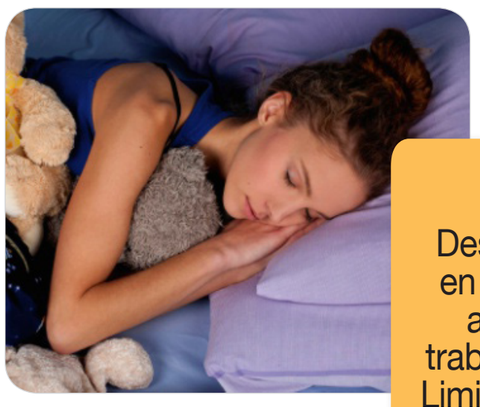
- Parece aturdido o conmocionado
- Está confuso respecto a la tarea o posición
- Olvida una instrucción
- Está indeciso respecto al juego, la puntuación o el oponente
- Se mueve con torpeza
- Responde las preguntas lentamente
- Pierde el conocimiento (incluso brevemente)
- Exhibe cambios en el estado de ánimo, la conducta o la personalidad
- No puede recordar los acontecimientos antes del golpe o la caída
- No puede recordar los acontecimientos después del golpe o la caída

SÍNTOMAS COMUNICADOS POR EL ATLETA

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómito
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente apático, confuso, desorientado, o atontado
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- No se "siente bien" o se "siente deprimido"

Seis etapas de vuelta al juego después de la conmoción

Permanezca en la etapa 1 hasta que no tenga síntomas. Después de cada etapa, si aún continúa sin tener síntomas, pase a la etapa siguiente. Si sus síntomas vuelven, no pase a la etapa siguiente hasta que no tenga ningún síntoma en la etapa actual.

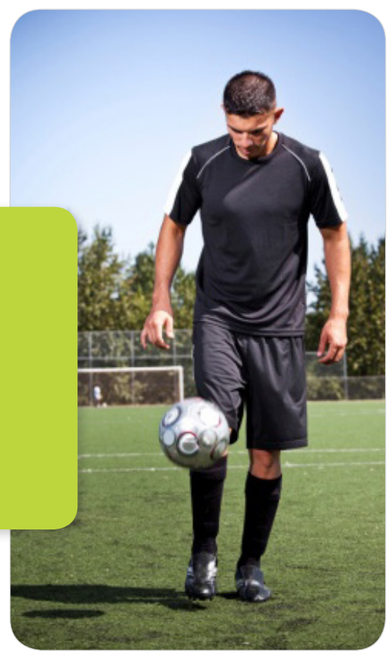


ETAPA 1

Descanse. Quédese en su casa; no vaya a la escuela o al trabajo. No conduzca. Limite estudiar, usar la computadora, juegos de video o envío de mensajes de texto.

ETAPA 2

Ejercicio aeróbico ligero, como caminar o montar una bicicleta estática. Ningún entrenamiento de resistencia.



ETAPA 3

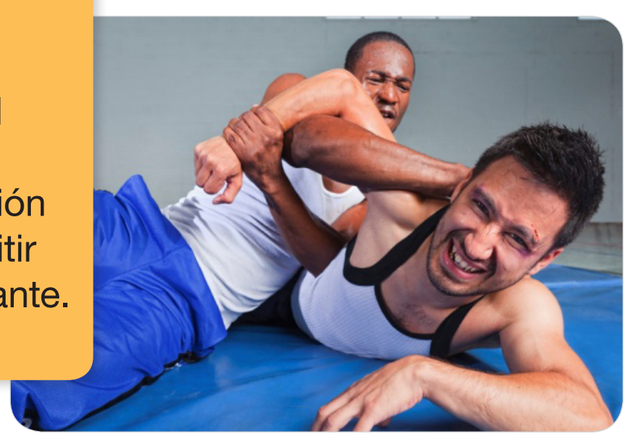
Ejercicio corto de un deporte específico (por ejemplo patinaje y manejo de disco de hockey ("puck handling"), correr y rutinas con la pelota en el fútbol—SIN ENCABEZADO). Los mariscales de campo en fútbol americano pueden reanudar el saque de banda. Una parte importante de este paso es la adición de un juego de baja resistencia o un entrenamiento de resistencia sencillo.

ETAPA 4

Reanudar ejercicios de entrenamiento sin contacto (p. ej., ensayar bloqueo de pase para guardalíneas de fútbol americano). Agregar juegos adicionales y entrenamiento de resistencia de mayor intensidad.

ETAPA 5

Práctica con contacto total después de recibir autorización médica. No omitir este paso importante.



ETAPA 6

Volver al partido.

www.safekidskalamazoo.org

Led by
BRONSON CHILDREN'S HOSPITAL