

CONCUSSION IN YOUTH SPORTS

Information for Parents



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

SIGNS & SYMPTOMS

If your child has experienced a bump or blow to the head during a game or practice, look for any of the following signs and symptoms of a concussion:

SIGNS OBSERVED BY PARENTS OR GUARDIANS

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets sports plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows behavior or personality changes
- Can't recall events prior to hit or fall
- Can't recall events after hit or fall

SYMPTOMS REPORTED BY THE ATHLETE

- Headache or “pressure” in the head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Sensitivity to light
- Sensitivity to noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Concentration or memory problems
- Confusion
- Does not “feel right”

**IT'S BETTER TO MISS ONE GAME
THAN THE WHOLE SEASON.**



January 2021

WHAT SHOULD YOU DO IF YOU THINK YOUR CHILD HAD A CONCUSSION?

- 1. Seek medical attention right away.**
A health care professional will be able to decide how serious the concussion is and when it is safe for your child to return to sports.
- 2. Keep your child out of play.**
Concussions take time to heal. Don't let your child return to play until a health care professional says it's OK. Children who return to play too soon—while the brain is still healing—risk a greater chance of having a second concussion. Second or later concussions can be very serious. They can cause permanent brain damage, affecting your child for a lifetime.
- 3. Tell your child's coach about any recent concussion.** Coaches should know if your child had a recent concussion. Your child's coach may not know about a concussion your child received in another sport or activity unless you tell the coach.

IMPORTANT PHONE NUMBERS

FILL IN THE NAME AND NUMBER OF YOUR LOCAL HOSPITAL(S) BELOW:

Hospital Name: _____

Hospital Phone: _____

Hospital Name: _____

Hospital Phone: _____

For immediate attention, CALL 911

For more information, visit www.cdc.gov/HEADSUP

CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

Información para los padres



CDC HEADS UP
CEREBRO SEGURO. FUTURO SEGURO.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza o una sacudida durante un juego o una práctica, obsérvelo para determinar si tiene los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:

SIGNOS QUE NOTAN LOS PADRES Y LOS TUTORES

- Luce aturdido o inconsciente
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas con lentitud
- Pierde el conocimiento (así sea momentáneamente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída

SÍNTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Visión borrosa o difusa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
- Problemas de concentración
- Problemas de memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.



Enero de 2021

¿QUÉ DEBE HACER SI CREE QUE SU HIJO A SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

1. Busque atención médica de inmediato.

Un profesional de la salud podrá determinar la seriedad de la conmoción cerebral que ha sufrido el niño y cuándo podrá regresar al juego sin riesgo alguno.

2. No permita que su hijo siga jugando.

Las conmociones cerebrales necesitan de un cierto tiempo para curarse. No permita que su hijo regrese al juego hasta que un profesional de la salud le haya dicho que puede hacerlo. Los niños que regresan al juego antes de lo debido - mientras el cerebro está en proceso de curación - corren un mayor riesgo de sufrir otra conmoción. Las conmociones cerebrales siguientes pueden ser muy serias. Pueden causar daño cerebral permanente que afectarán al niño de por vida.

3. Informe al entrenador del niño sobre cualquier conmoción cerebral que el niño haya sufrido recientemente.

Los entrenadores deben estar al tanto de cualquier conmoción cerebral que haya sufrido el niño recientemente. El entrenador no necesariamente sabrá si el niño ha tenido una conmoción en otro deporte o actividad a menos que usted se lo diga.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

ABAJO MENCIONE LOS NOMBRES DE HOSPITALES LOCALES:

Nombre del hospital: _____

Teléfono del hospital: _____

Nombre del hospital: _____

Teléfono del hospital: _____

Para ser atendido de inmediato, LLAME al 911

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/HEADSUP