



CASCADE SOCCER CLUB Concussion Information Sheet

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

Symptoms may include one or more of the following:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Headaches• “Pressure in head”• Nausea or vomiting• Neck pain• Balance problems or dizziness• Blurred, double, or fuzzy vision• Sensitivity to light or noise• Feeling sluggish or slowed down• Feeling foggy or groggy• Drowsiness• Change in sleep patterns | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• “Don’t feel right”• Fatigue or low energy• Sadness• Nervousness or anxiety• Irritability• More emotional• Confusion• Concentration or memory problems (forgetting game plays)• Repeating the same question/comment |
|--|--|

Signs observed by teammates, parents and coaches include:

- Appears dazed
- Vacant facial expression
- Confused about assignment
- Forgets plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily or displays incoordination
- Answers questions slowly
- Slurred speech
- Shows behavior or personality changes
- Can’t recall events prior to hit
- Can’t recall events after hit
- Seizures or convulsions
- Any change in typical behavior or personality
- Loses consciousness

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

Athletes with the signs and symptoms of 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 to severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athlete will often under report symptoms of injuries. And concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key for student-athlete's safety.

If you think your child has suffered a concussion

Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed from the game or practice immediately. 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. Close observation of the athlete should continue for several hours. The new "Zackery Lystedt Law" in Washington now requires the consistent and uniform implementation of long and well-established return to play concussion guidelines that have been recommended for several years:

"a youth athlete who is suspected of sustaining a concussion or head injury in a practice or game shall be removed from competition at that time"

and

"...may not return to play until the athlete is evaluated by a licensed health care provider trained in the evaluation and management of concussion and received written clearance to return to play from that health care provider".

You should also inform your child's coach if you think that your child may have a concussion.

Remember, it's better to miss one game than miss the whole season. And when in doubt, the athlete sits out.

For current and up-to-date information on concussions you can go to: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Hoja Informativa: CONMOCIÓN CEREBRAL

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro y todas las lesiones en el cerebro son serias, causada por un golpe en la cabeza o una sacudida. La lesión puede ser leve o severa y puede interrumpir el funcionamiento del cerebro. Aunque la lesión sea pequeña, lo que parece ser un golpe o sacudida leve, **todas las conmoción tienen el potencial de ser grave y puede haber complicaciones serias incluyendo daño cerebrales y hasta causar la muerte si no se descubre a tiempo y no es atendido rápidamente.**

En otras palabras, un golpe leve puede ser serio. Es importante saber que la conmoción cerebral no se ve y la mayoría de las conmociones en los deporte ocurren sin pérdida de conocimiento. Signos y síntomas de la conmoción cerebral pueden presentarse después la lesión o puede tomar horas o días después para que aparezca totalmente. Si su hijo reporta signos o síntomas de conmoción, o si usted mismo lo nota, busque ayuda médica inmediatamente.

Síntomas pueden incluir una o mas de las siguiente:	
Dolor o "presión" en la cabeza	Amnesia
Dolor de cuello	No se "siente bien"
Náuseas o vómitos	Fatiga o bajo de energía
Problemas de equilibrio, mareo	Triste
Visión doble o borrosa	Nervios o ansiedad
Sensibilidad a la luz y al ruido	Irritable
Se siente débil, confuso, aturdido	Sensibilidad a las emociones
Problemas de concentración o memoria	Confundido
Confusión	Problemas de concentración o memoria (olvidando los juegos)
Repitiendo las mismas preguntas o comentarios	

Signos observados por los compañeros, padres, y entrenadores incluye:	
Se ve confundido	Slur speech
Expresion ausente en su rostro	Presenta cambio de comportamiento y personalidad
Confundido sobre las areas	No recuerda eventos antes del golpe
Se le olvida el juego	No recuerda eventos después del golpe
Inseguro sobre el juego, puntos, o jugadores contrarios	Ataques o convulsiones
Se mueve torpemente o presenta mal coordinación	Perdida de conciencia
Responde preguntas despacio	

¿Que sucede si su hijo sigue jugando o regresa al juego muy pronto con una lesión?

Atletas con síntomas y signos de conmoción debe ser removido del juego inmediatamente. Si se le permite un jugador jugar con síntomas y signos de una conmoción se deja al atleta vulnerable a mayor riesgo. Existe alto riesgo cuando han sufrido una conmoción por cierto tiempo después de la conmoción, particularmente si el atleta sufre otra conmoción antes del recuperarse de la primera conmoción, esto puede prolongar la recuperación o hasta tener mayor inflamación en el cerebro (segundo impacto síndrome) con consecuencias devastadoras o gravísimas. Se conoce que los atleta adolescentes no reportan todos los síntomas de las lesiones. Como resultado, la administración de educación, entrenadores, padres, y estudiantes son la llave de la seguridad de los estudiantes/atletas.

Si usted cree que su hijo a sufrido una conmoción:

Cualquier atleta que se sospecha que ha sufrido una conmoción debe ser removido del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún atleta debe regresar a la actividad después que haya sufrido una herida en la cabeza o conmoción, no importa que leve haya sido o que los síntomas hayan desaparecido, sin que el doctor los haya dado de baja. Debe continuada Una observación cercana por horas. La nueva ley con “Zackery Lystedt Law” en Washington ahora a establecido que se requiere una constancia del regreso al jugar. Esta guía para regresar al juego que ha sido recomendado por muchos años:

“el atleta joven que sospecha que ha tenido una conmoción o a sido lesionado en la cabeza en practica o en juego, tiene que ser removido de la competencia.

Y

“...no podrá regresar al juego hasta que el atleta sea examinado por un proveedor medico con licencia, entrenado en evaluación y manejo de conmoción. El atleta tendrá que proveer una carta de su evaluación, por el proveedor que hizo la evaluación, explicando que puede regresar al juego y que ha sido dado de alta”.

Usted deberá informar al entrenado de su hijo si usted cree que el puede tener una conmoción. Recuerde, es mucho mejor perder un juego que todo la temporada.

Para información actual sobre conmoción, visite:

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>