

# HEADS UP: Concussion in High School Sports

Please note this important information based on Iowa Code Section 280.13C, Brain Injury Policies:

- (1) A student participating in extracurricular interscholastic activities, in grades seven through twelve, **must be immediately removed from participation** if the coach, contest official, licensed healthcare provider or emergency medical care provide believe the student has a concussion based on observed signs, symptoms, or behaviors.
- (2) Once removed from participation for a suspected concussion, the **student cannot return to participation until written medical clearance has been provided** by a licensed health care provider.
- (3) A student cannot return to participation until s/he is free from concussion symptoms at home and at school.
- (4) Definitions:

**"Contest official"** means a referee, umpire, judge, or other official in an athletic contest who is registered with the Iowa high school athletic association or the Iowa girls high school athletic union.

**"Licensed health care provider"** means a physician, physician assistant, chiropractor, advanced registered nurse practitioner, nurse, physical therapist, or athletic trainer licensed by a board.

**"Extracurricular interscholastic activity"** means any extracurricular interscholastic activity means any dance or cheerleading activity or extracurricular interscholastic activity, contest, or practice governed by the Iowa high school athletic association or the Iowa girls high school athletic union that is a contact or limited contact activity as identified by the American academy of pediatrics.

**"Medical clearance"** means written clearance from a licensed health care provider releasing the student following a concussion or other brain injury to return to or commence participation in any extracurricular interscholastic activity.

### What is a concussion?

Concussions are a type of brain injury that disrupt the way the brain normally works. Concussions can occur in any sport or recreational activity and can result from a fall or from players colliding with each other, the ground, or obstacles. Concussions can occur with or without loss of consciousness, but most concussions occur without loss of consciousness.

### What parents/guardians should do if they think their child has a concussion?

1. Teach your child that it's not smart to play with a concussion.
2. **OBEY THE LAW.**
  - a. Seek medical attention right away.
  - b. Keep your child out of participation until s/he is cleared to return by a licensed healthcare provider.
3. Tell all of your child's coaches, teachers, and school nurse about ANY concussion.

### What are the signs and symptoms of concussion?

Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not be noticed until days after the injury. If an athlete reports one or more symptoms of concussion after a bump, blow, or jolt to the head or body, s/he should be removed from play immediately. The athlete should only return to play with permission from a health care provider and after s/he is symptom free at home and at school.

### Signs Observed by Parents or Coaches:

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

### Symptoms Reported by Student-Athlete:

- Headache or "pressure" in 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
- Just not "feeling right" or is "feeling down"

### STUDENTS, If you think you have a concussion:

- **Tell your coaches & parents** – Never ignore a bump or blow to the head, even if you feel fine. Also, tell your coach if you think one of your teammates might have a concussion.
- **Get a medical check-up** – A physician or other licensed health care provider can tell you if you have a concussion, and when it is OK to return to play.
- **Give yourself time to heal** – If you have a concussion, your brain needs time to heal. While your brain is healing, you are much more likely to have another concussion. It is important to rest and not return to play until you get the OK from your health care professional.

### PARENTS/GUARDIANS, You can help your child prevent a concussion:

- Make sure they wear the right protective equipment for their activity. It should fit properly, be well maintained, and be worn consistently and correctly.
- Ensure that they follow their coaches' rules for safety and the rules of the sport.
- Encourage them to practice good sportsmanship at all times.

For more information visit: [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion)

**IMPORTANT:** Students (grades 7-12) participating in interscholastic athletics, cheerleading and dance; and their parents/guardians; must annually sign the acknowledgement below and return it to their school. Students cannot practice or compete in those activities until this form is signed and returned.

We have received the information provided on the concussion fact sheet titled, "HEADS UP: Concussion in High School Sports."

Student's Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Student's Printed Name \_\_\_\_\_

Parent's/Guardian's Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Student's Grade \_\_\_\_\_ Student's School \_\_\_\_\_

## UNA HOJA INFORMATIVA PARA PADRES Y ESTUDIANTES

# AVISO: Conmoción cerebral en los deportes de la escuela secundaria

**Tenga en cuenta esta importante información basada en la Sección 280.13C del Código de Iowa, Políticas sobre lesiones cerebrales:**

- (1) Un estudiante que participa en actividades interescolares extracurriculares, en los grados siete al doce, debe ser inmediatamente retirado de la participación si el entrenador, el oficial de la competición, el proveedor de atención de la salud con licencia o el proveedor de atención médica de emergencia creen que el estudiante tiene una conmoción cerebral basada en los signos, síntomas o comportamientos observados.
- (2) Una vez retirado de la participación por sospecha de conmoción cerebral, el estudiante no puede regresar a la participación hasta que un proveedor de atención de la salud con licencia le haya proporcionado una autorización médica por escrito.
- (3) Un estudiante no puede volver a participar hasta que esté libre de síntomas de conmoción cerebral en casa y en la escuela.

(4) Definiciones:

"Oficial de la competición" significa un mediador, árbitro, juez u otro oficial en una competición atlética que está registrado en la asociación atlética de la escuela secundaria de Iowa o en la unión atlética de la escuela secundaria de niñas de Iowa.

"Proveedor de atención de la salud con licencia" significa un médico, asistente médico, quiropráctico, enfermero practicante registrado avanzado, enfermero, fisioterapeuta o entrenador atlético con licencia de una junta.

"Actividad interescolar extracurricular" significa cualquier actividad de baile o animadora o actividad interescolar extracurricular, concurso o práctica gobernada por la asociación atlética de la escuela secundaria de Iowa o la unión atlética de la escuela secundaria de niñas de Iowa que es un contacto o una actividad de contacto limitado según lo identificado por la Academia Americana de Pediatría.

"Autorización médica" significa la autorización escrita de un proveedor de atención de la salud con licencia que libera al estudiante después de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral para regresar o comenzar la participación en cualquier actividad interescolar extracurricular.

### ¿Qué es una conmoción cerebral?

Las conmociones cerebrales son un tipo de lesión cerebral que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir en cualquier deporte o actividad recreativa y pueden ser el resultado de una caída o de que los jugadores choquen entre sí, con el suelo o con obstáculos. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir con o sin pérdida del conocimiento, pero la mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida del conocimiento.

### ¿Qué deben hacer los padres/tutores si creen que su hijo tiene una conmoción cerebral?

1. Enséñele a su hijo que no es inteligente jugar con una conmoción cerebral.
2. **OBEDEZCA LA LEY.**
  - a. Busque atención médica de inmediato.  
Mantenga a su hijo(a) fuera de la participación hasta que se le autorice a regresar por un proveedor de atención de la salud con licencia.
3. Dígame a todos los entrenadores, maestros y enfermeras de la escuela de su hijo acerca de CUALQUIER conmoción cerebral.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden no notarse hasta días después de la lesión. Si un atleta reporta uno o más síntomas de conmoción cerebral después de un golpe, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, debe ser retirado del juego inmediatamente. El atleta sólo debe regresar a jugar con el permiso de un proveedor de atención de la salud y después de que esté libre de síntomas en casa y en la escuela.

### Señales observadas por los padres o entrenadores:

- Parece aturdido o aturdido
- Está confundido acerca de la asignación o posición
- Olvida una instrucción
- No está seguro del juego, el marcador o el oponente
- Se mueve con torpeza
- Responde a las preguntas lentamente
- Pierde el conocimiento (incluso brevemente)
- Muestra cambios de humor, comportamiento o personalidad
- No puede recordar eventos anteriores a un golpe o caída
- No puede recordar eventos después de un golpe o caída

### Síntomas reportados por el estudiante-atleta:

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Sentirse perezoso, incierto, confuso o aturdido
- Problemas de concentración o de memoria
- Confusión
- Simplemente no se siente bien o se siente deprimido

### ESTUDIANTES, si crees que tienes una conmoción cerebral:

- **Díselo a tus entrenadores y padres** – Nunca ignores un choque o golpe en la cabeza, incluso si te sientes bien. Además, dile a tu entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo podría tener una conmoción cerebral.
- **Hazte un chequeo médico** – Un médico u otro proveedor de atención de la salud con licencia puede decirte si tienes una conmoción cerebral y cuándo está bien volver a jugar.
- **Date tiempo para sanar** – Si tienes una conmoción cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro está sanando, es mucho más probable que tengas otra conmoción cerebral. Es importante que descanses y no vuelvas a jugar hasta que tu médico te dé el visto bueno.

### PADRES/TUTORES, usted puede ayudar a sus hijos a prevenir una conmoción cerebral:

- Asegúrese de que lleven el equipo de protección adecuado para su actividad. Debe encajar adecuadamente, estar bien mantenido y ser usado de manera consistente y correcta.
- Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad de sus entrenadores y las reglas del deporte.
- Anímelos a practicar un buen espíritu deportivo en todo momento.

Para más información visite: [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion)

**IMPORTANTE:** Los estudiantes (grados 7-12) que participan en atletismo interescolar, animación y baile, y sus padres/tutores,; deben firmar anualmente el siguiente reconocimiento y devolverlo a su escuela. Los estudiantes no pueden practicar o competir en esas actividades hasta que este formulario sea firmado y devuelto.

Hemos recibido la información de la hoja de datos sobre conmociones cerebrales titulada, "AVISO: Conmoción cerebral en los deportes de la escuela secundaria".

Firma del estudiante

Fecha

Nombre en letra de imprenta del estudiante

Firma del padre/tutor

Fecha

Grado del estudiante Escuela del estudiante