

Las Escuelas preparatorias del Valle de Boulder ofrecen gratuitamente un Plan de manejo de conmoción cerebral con Concussion Vital Signs™



BVSD quiere que cada atleta esté seguro, por lo que estamos ofreciendo exámenes de línea de base cognitivos **gratuitos** a cada atleta en la temporada 2013-2014. En el caso de una lesión en la cabeza, un atleta puede volver a ser examinado para asegurarse que está fuera de peligro para volver a jugar. Hable con su entrenador o el entrenador atlético certificado para obtener más información, o visite www.concussionvitalsigns.com para más información.

****Si fuiste examinado por Concussion Vital Signs el año pasado, no es necesario repetirlo este año****

Si crees que tienes una conmoción cerebral: no la ocultes. Repórtala. Tómate tu tiempo para recuperarte. Si crees que tu compañero de equipo tiene una conmoción cerebral: no la ocultes. Repórtalo. Sé amigo.

Es mejor perderse un partido que toda la temporada.

¿Qué debo hacer si creo que tengo una conmoción cerebral?

- Comunícaselo a tus entrenadores y a tus padres de inmediato. Nunca ignores un golpe en la cabeza; incluso si te sientes bien.
- Obtén una evaluación médica por tus médico para que pueda determinar en qué momento puedes regresar a trabajar.
- Date tu tiempo para mejorarte. **Mientras te estés recuperando de una conmoción, estás más propenso a sufrir otra conmoción cerebral si te vuelves a lesionar.** Es importante que descanses y que no regreses a jugar hasta que obtengas el visto bueno de tu doctor que estás libre de síntomas.

- ⇒ **Para:** cualquier estudiante inscrito en un equipo deportivo de preparatoria en BVSD
- ⇒ **Cuándo:** ponte en contacto con el director de atletismo para fechas y horarios
- ⇒ **Lugar:** preparatorias Boulder, Fairview, Nederland, Monarch, Centaurus y Broomfield. Tendrás que obtener el examen en tu preparatoria
- ⇒ **Cómo:** la prueba es en línea y toma 25-45 minutos y lo puedes tomar en el salón de medios de comunicación
- ⇒ **Porque:** El Síndrome del Segundo Impacto es un problema grave y hay riesgo potencial cuando un atleta lesionado vuelve a jugar antes de la completa recuperación de una conmoción cerebral. Los exámenes de línea de base neurocognitiva y exámenes después de una lesión son una manera minuciosa para determinar si ya alcanzaste la plena recuperación o si se requiere más tiempo para ella.

Un enorme agradecimiento a la **Fundación del Hospital de la Comunidad de Boulder** por conceder la subvención que el **Boulder Center for Sports** está proporcionando y gestionando los servicios de **Medicine Concussion Vital Signs** (en español, signos vitales de conmoción cerebral) de forma gratuita a seis preparatorias del Valle de Boulder.

