

## Gfeller-Waller NCHSAA Student-Athlete & Parent/Legal Custodian Concussion Information Sheet

**What is a concussion?** A concussion is an injury to the brain caused by a direct or indirect blow to the head. It results in your brain not working as it should. It may or may not cause you to black out or pass out. It can happen to you from a fall, a hit to the head, or a hit to the body that causes your head and your brain to move quickly back and forth.

**How do I know if I have a concussion?** There are many signs and symptoms that you may have following a concussion. A concussion can affect your thinking, the way your body feels, your mood, or your sleep. Here is what to look for:

Thinking/Remembering	Physical	Emotional/Mood	Sleep
Difficulty thinking clearly	Headache	Irritability-things bother you more easily	Sleeping more than usual
Taking longer to figure things out	Fuzzy or blurry vision	Sadness	Sleeping less than usual
Difficulty concentrating	Feeling sick to your stomach/queasy	Being more moody	Trouble falling asleep
Difficulty remembering new information	Vomiting/throwing up	Feeling nervous or worried	Feeling tired
	Dizziness	Crying more	
	Balance problems		
	Sensitivity to noise or light		

*Table is adapted from the Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/concussion/>)*

**What should I do if I think I have a concussion?** If you are having any of the signs or symptoms listed above, you should tell your parents, coach, athletic trainer or school nurse so they can get you the help you need. If a parent notices these symptoms, they should inform the school nurse or athletic trainer.

**When should I be particularly concerned?** If you have a headache that gets worse over time, you are unable to control your body, you throw up repeatedly or feel more and more sick to your stomach, or your words are coming out funny/slurred, you should let an adult like your parent or coach or teacher know right away, so they can get you the help you need before things get any worse.

**What are some of the problems that may affect me after a concussion?** You may have trouble in some of your classes at school or even with activities at home. If you continue to play or return to play too early with a concussion, you may have long term trouble remembering things or paying attention, headaches may last a long time, or personality changes can occur. Once you have a concussion, you are more likely to have another concussion.

**How do I know when it's ok to return to physical activity and my sport after a concussion?** After telling your coach, your parents, and any medical personnel around that you think you have a concussion, you will probably be seen by a doctor trained in helping people with concussions. Your school and your parents can help you decide who is best to treat you and help to make the decision on when you should return to activity/play or practice. Your school will have a policy in place for how to treat concussions. You should not return to play or practice on the same day as your suspected concussion.

***You should not have any symptoms at rest or during/after activity when you return to play, as this is a sign your brain has not recovered from the injury.***

*This information is provided to you by the UNC Matthew Gfeller Sport-Related TBI Research Center, North Carolina Medical Society, North Carolina Athletic Trainers' Association, Brain Injury Association of North Carolina, North Carolina Neuropsychological Society, and North Carolina High School Athletic Association.*

## Gfeller-Waller NCHSAA Student-Athlete & Parent/Legal Custodian Concussion Statement Form

Instructions: The student athlete and his/her parent or legal custodian, must initial beside each statement acknowledging that they have read and understand the corresponding statement. The student-athlete should initial in the left column and the parent or legal custodian should initial in the right column. Some statements are applicable only to the student-athlete and should only be initialed by the student-athlete. This form must be completed for each student-athlete, even if there are multiple student-athletes in the household.

Student-Athlete Name: (please print) \_\_\_\_\_

Parent/Legal Custodian Name(s): (please print) \_\_\_\_\_

Student-Athlete Initials		Parent/Legal Custodian(s) Initials
	A concussion is a brain injury, which should be reported to my parent(s) or legal custodian(s), my or my child's coach(es), or a medical professional if one is available.	
	A concussion cannot be "seen." Some signs and symptoms might be present immediately; however, other symptoms can appear hours or days after an injury.	
	I will tell my parents, my coach and/or a medical professional about my injuries and illnesses.	Not Applicable
	If I think a teammate has a concussion, I should tell my coach(es), parent(s)/ legal custodian(s) or medical professional about the concussion.	Not Applicable
	I, or my child, will not return to play in a game or practice if a hit to my, or my child's, head or body causes any concussion-related symptoms.	
	I, or my child, will need written permission from a medical professional trained in concussion management to return to play or practice after a concussion.	
	Based on the latest data, most concussions take days or weeks to get better. A concussion may not go away, right away. I realize that resolution from a concussion is a process that may require more than one medical visit.	
	I realize that ER/Urgent Care physicians will not provide clearance to return to play or practice, if seen immediately or shortly after the injury.	
	After a concussion, the brain needs time to heal. I understand that I or my child is much more likely to have another concussion or more serious brain injury if return to play or practice occurs before concussion symptoms go away.	
	Sometimes, repeat concussions can cause serious and long-lasting problems.	
	I have read the concussion symptoms listed on the Student-Athlete/ Parent Legal Custodian Concussion Information Sheet.	
	I have asked an adult and/or medical professional to explain any information contained in the Student-Athlete & Parent Concussion Statement Form or Information Sheet that I do not understand.	

**By signing below, we agree that we have read and understand the information contained in the Student-Athlete & Parent/Legal Custodian Concussion Statement Form, and have initialed appropriately beside each statement.**

\_\_\_\_\_  
Signature of Student-Athlete

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature of Parent/Legal Custodian

\_\_\_\_\_  
Date

## Hoja informativa de concusión del estudiante- atleta y padre de familia/ tutor legal de Gfeller-Waller de NCHSAA

**¿Qué es una concusión?** Una concusión cerebral es una lesión cerebral causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza. Tiene como resultado que el cerebro no funcione como debería. Puede o no causar un bloqueo o desmayo. Puede suceder por una caída, un golpe en la cabeza, o un golpe en el cuerpo que haga que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante.

**¿Cómo sé si tengo una concusión?** Hay muchos signos y síntomas que se pueden presentar después de una concusión cerebral. Una concusión cerebral puede afectar la forma de pensar, la manera cómo se siente tu cuerpo, el estado de ánimo, o el sueño. Aquí está lo que debes buscar:

Pensar/ Recordar	Físicos	Emocional/ Estado de ánimo	Dormir
Dificultad para pensar claramente	Dolor de cabeza	Irritabilidad- las cosas te molestan más fácilmente	Dormir más de lo usual
Necesitar más tiempo para resolver las cosas	Visión borrosa	Tristeza	Dormir menos de lo usual
Dificultad para concentrarse	Dolor/ malestar estomacal	Estar más temperamental	Problemas para quedarse dormido(a)
Dificultad para recordar información nueva	Vómito	Sentirse nervioso o preocupado	Sentirse cansado(a)
	Mareo	Llorar más	
	Problemas de equilibrio		
	Sensibilidad al ruido o la luz		

*La tabla es una adaptación de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/concussion/>)*

**¿Qué debo hacer si creo que tengo una concusión?** Si tienes cualquiera de los signos o síntomas mencionados anteriormente, debes informarle a tu padre/ madre, entrenador, entrenador de atletismo o enfermera de la escuela, para que puedan obtener la ayuda que necesitas. Si los padres notan estos síntomas, ellos deben informarle a la enfermera o al entrenador de atletismo.

**¿Cuándo debería estar particularmente preocupado(a)?** Si tienes un dolor de cabeza que empeora con el tiempo, eres incapaz de controlar tu cuerpo, vomitas repetidamente o te sientes cada vez más enfermo(a) del estómago, o estás hablando chistoso/ arrastrado, entonces debes informarle inmediatamente a un adulto como tu padre/madre, entrenador o maestro, para que puedan obtener la ayuda que necesitas antes que las cosas empeoren.

**¿Cuáles son algunos de los problemas que me puede afectar después de una concusión?** Puedes tener problemas en algunas de tus clases en la escuela o incluso con actividades en casa. Si sigues jugando o vuelves a jugar demasiado pronto con una concusión cerebral, puedes tener problemas a largo plazo para recordar cosas o prestar atención, los dolores de cabeza pueden durar mucho tiempo, o pueden ocurrir cambios de personalidad. Una vez hayas tenido una concusión, eres más propenso(a) a tener otra concusión cerebral.

**¿Cómo sé si está bien volver a tener actividades físicas y/o participar en deportes después de una concusión?** Después de hablarle dicho que piensas que tienes una concusión a tu entrenador, tu padre/ madre, y un personal médico cercano, es probable que seas visto por un médico capacitado en ayudar a las personas con concusiones cerebrales. Tu escuela y tus padres pueden ayudarte a decidir quién es el mejor para tratarte y ayudarte a tomar la decisión sobre cuándo debes volver a tener actividades / juegos o prácticas. Tu escuela tendrá una política sobre cómo tratar las concusiones cerebrales. No debes volver a jugar o practicar el mismo día que sospeches que tienes una concusión cerebral.

***Cuando vuelvas a jugar, no debes haber tenido ningún síntoma en reposo o durante / después de actividad, ya que esto es una señal que tu cerebro no se ha recuperado de la lesión.***

Esta información es proporcionada por el centro de UNC Matthew Gfeller Sport-Related TBI Research Center, la Sociedad Médica de Carolina del Norte, la Asociación de Lesiones Cerebrales de Entrenadores Deportivos de Carolina del Norte, Asociación de Lesiones Cerebrales de Carolina del Norte, la Sociedad neuropsicológica de Carolina del Norte, y la Asociación de Atletismo de las Escuelas de Secundaria Superior de Carolina del Norte.

Approved for 2018-19 School Year

## Formulario de declaración de concusión de Gfeller-Waller de NCHSAA del estudiante- atleta y padre de familia/ tutor legal

Instrucciones: El estudiante- atleta y su padre / madre o tutor legal, deben poner sus iniciales al lado de cada declaración reconociendo que han leído y entendido la declaración correspondiente. El estudiante-atleta debe poner sus iniciales en la columna izquierda y el padre o tutor legal debe poner sus iniciales en la columna derecha. Algunas declaraciones son pertinentes sólo al estudiante-atleta y sólo deben ser inicializadas por el estudiante-atleta. Este formulario debe ser completado para cada estudiante-atleta, incluso si hay varios estudiantes-atletas en el hogar.

Nombre del estudiante-atleta: (letra de molde) \_\_\_\_\_

Nombre(s) del padre/madre/tutor: (letra de molde) \_\_\_\_\_

Iniciales del  
estudiante-atleta

Iniciales del padre/ madre/ tutc

	Una concusión es una lesión cerebral, que debe ser informada a mi padre/ madre/ tutor legal, mi o el entrenador(es) de mi hijo(a), o un profesional médico, si hay uno disponible.	
	Una concusión no se puede "ver". Algunos de los signos y síntomas pueden presentarse de inmediato; sin embargo, otros síntomas pueden aparecer horas o días después de una lesión.	
	Les diré a mis padres, mi entrenador y / o un profesional médico acerca de mis lesiones y enfermedades.	No es pertinente
	Si creo que un compañero de equipo tiene una concusión, debo hablarle de la concusión a mi(s) entrenador(es), padre/ madre/ tutor legal o profesional médico.	No es pertinente
	Yo, o mi hijo(a), no volveré a jugar en un partido o en la práctica, si un golpe me causa, o a mi hijo(a), síntomas relacionados con una concusión.	
	Yo, o mi hijo(a), necesitaré el permiso por escrito de un profesional médico capacitado en el manejo de concusiones cerebrales para volver a jugar o practicar después de una concusión.	
	Teniendo en cuenta los últimos datos, la mayoría de las concusiones toman días o semanas para sanarse. Una concusión no puede desaparecer de forma inmediata. Soy consciente que resolver una concusión es un proceso que puede requerir más de una visita médica.	
	Soy consciente que los médicos de la Sala de Emergencia / Cuidado de Urgencia no podrán ofrecer permiso para volver a jugar o practicar, si me ven inmediatamente o poco después de la lesión.	
	Después de una concusión, el cerebro necesita tiempo para sanar. Entiendo que yo, o mi hijo(a), es mucho más propenso a tener otra concusión o una lesión cerebral más grave si vuelve a jugar o practicar antes que los síntomas de la concusión desaparezcan.	
	A veces, las concusiones repetidas pueden causar problemas graves y de larga duración.	
	He leído los síntomas de concusión que aparecen en la hoja informativa de concusión del estudiante- atleta y padre de familia/ tutor legal.	
	Le he pedido a un adulto y/o profesional médico que me explique cualquier información que no entendí del formulario de declaración de concusión del estudiante- atleta y padre de familia/ tutor legal.	

**Al firmar a continuación, estamos de acuerdo con que hemos leído y entendido la información contenida en el formulario de declaración de concusión del estudiante- atleta y padre de familia/ tutor legal, y he inicializado apropiadamente al lado de cada declaración.**

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante- atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre/tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha