



## Información Sobre Conmoción Cerebral Para Padres y Estudiantes

### ¿Qué es una Conmoción Cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática que cambia la forma en que el cerebro funciona normalmente. Una conmoción cerebral es causada por un tope, golpe o sacudida en la cabeza o al cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y adelante. Hasta un pequeño “ding”, una “sacudida del coco”, o lo que pareciera un choque ligero al cráneo puede ser de seriedad.

### ¿Cuáles son las señales y síntomas de una conmoción cerebral?

Las señales y síntomas pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o no surgen sino hasta días o semanas después.

#### Los Síntomas Reportados Por el Atleta:

- Dolor o “presión” de cabeza
- Náusea o vómito
- Dificultad con el equilibrio, mareo
- Vista doble o nublada
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Sensación opacada, nublada o atontado
- Dificultad para concentrarse o con la memoria
- Confusión
- Siente que “algo no anda bien”

#### Las Señales Observadas Por Los Entrenadores:

- Parece estar atónito o aturdido
- Confundido en su posición o asignatura
- Olvida las instrucciones
- Inseguro del marcador o del contrincante
- Se mueve con torpeza
- Responde lentamente a las preguntas
- Pierde la consciencia (aunque sea por un rato)
- Cambia de conducta o personalidad
- No recuerda eventos antes o después del golpe

### ¿Por qué debería un estudiante atleta reportar sus síntomas?

Si un estudiante atleta tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras que el cerebro de un atleta estudiante todavía se está recuperando, él/ella es mucho más propenso a tener otra conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales repetidas pueden aumentar el tiempo que tarda en recuperarse. En casos raros, las conmociones cerebrales repetidas en atletas jóvenes pueden resultar en inflamación cerebral o daño permanente a su cerebro.

### Señales Peligrosas de Conmoción Cerebral

En casos raros, un coágulo de sangre peligroso puede formarse en el cerebro de una persona con una conmoción cerebral y desplazar el cerebro contra el cráneo. Un atleta debe recibir atención médica inmediata si él/ella presenta cualquiera de las siguientes señales de peligro (llame al 911):

- Una pupila es más grande que la otra
- Está adormilado o no puede ser despertado
- Un dolor de cabeza que empeora
- Debilidad, entumecimiento o disminución de coordinación
- Vómitos repetidos o náuseas constantes
- Pierde el conocimiento
- Habla incoherente
- Convulsiones o ataques
- No reconoce a personas familiares o lugares
- Es cada vez más confundido, inquieto, agitado
- Muestra comportamiento inusual

### Volver-A-Jugar para los Estudiantes ([www.ihsa.org](http://www.ihsa.org))

Las normas de la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Secundarias (NFHS por sus siglas en inglés) indican que “cualquier atleta que exhibe señales, síntomas o comportamientos consistentes con una conmoción cerebral será removido inmediatamente del juego y no podrá volver a jugar hasta que sean analizados por un profesional de la salud apropiado.” En la aplicación de esa regla en Illinois, se ha determinado que solo los entrenadores deportivos certificados y médicos con licencia para practicar medicina en todas sus ramas en Illinois pueden despejar a un atleta para volver a jugar el día de un torneo en el que ese atleta ha sido retirado del torneo por una posible lesión en la cabeza. En los casos en que un atleta no fue despejado al volver a jugar el mismo día que él/ella se retira de un torneo después de una posible conmoción, el atleta no podrá volver a aprender o volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado y recibe permiso por escrito de un proveedor de cuidados de salud con licencia.

Para el propósito de esta política, los proveedores de cuidados de salud con licencia consisten en médicos con licencia para practicar la medicina en todas sus ramas en Illinois y entrenadores atléticos certificados que trabajan en conjunto con los médicos con licencia para practicar la medicina en todas sus ramas en Illinois.

Cuando un estudiante regresa a la escuela después de una lesión, la responsabilidad de la escuela es de (a) evaluar las necesidades del estudiante, (b) crear un plan individualizado basado en las recomendaciones del médico, (c) controlar la eficacia del plan, y (d) ajustar el plan hasta que el estudiante ya no requiere acomodación resultante de la lesión.

## **Protocolo Gradual para Volver-A-Aprender**

### **Etapa 1: Completar el examen físico y descanso cognitivo hasta ser despejado por un médico para regresar a la escuela**

### **Etapa 2: Volver a la escuela con adaptaciones académicas (si es necesario)**

El estudiante será instruido a reportarse con la enfermera de la escuela en su regreso con el *Post Concussion Consent Form* (formulario de consentimiento después de una conmoción cerebral) completado y firmado. En ese momento, la enfermera de la escuela:

- Revisará las necesidades médicas del estudiante en la escuela (si las hay);
- Trabajara con los maestros del estudiante y/o consejero para proporcionar un plan individualizado de adaptaciones académicas (si lo recomienda el médico del estudiante).

### **Etapa 3: Monitorear el Progreso**

- Comunicarse con los estudiantes sobre regularmente para evaluar el progreso.
- Comunicarse con el padre/guardián y, si es adecuado, el médico que trató al estudiante, para evaluar plenamente la condición del estudiante y ajustar el plan en medida que se progresa.

### **Etapa 4: La Recuperación Completa a Los Académicos**

- El estudiante puede reanudar su horario normal sin adaptaciones y está libre de síntomas.

## **Protocolo Gradual para Volver-A-Jugar**

Es importante que los padres de un atleta y el entrenador(es) estén alertos para observar síntomas de conmoción cerebral después de la actividad progresiva de volver-a-jugar cada día. Un atleta sólo debe pasar a la siguiente etapa si no tiene ningún síntoma nuevo en la etapa actual. Si los síntomas de un atleta regresan o si él/ella siente nuevos síntomas, el atleta debe poner fin a estas actividades y el proveedor médico del atleta debe ser contactado. Después de más descanso y si no hay síntomas de conmoción cerebral, el atleta puede comenzar en a la etapa anterior.

### **Punto de Referencia: Volver a la Escuela Primero**

El atleta a vuelto a sus actividades regulares de la escuela, ya no sienten síntomas de la lesión al realizar actividades normales, y tiene permiso de su proveedor de atención médica para comenzar el proceso de volver-a-jugar.

### **Etapa 1: Actividad Aeróbica Ligera**

Comenzará con ejercicios aeróbicos sólo para aumentar el ritmo cardíaco de un atleta. Esto significa unos 5 a 10 minutos en una bicicleta de ejercicio, caminar o trotar ligeramente. Sin levantar pesas en este punto.

### **Etapa 2: Actividad Moderada**

Continuar las actividades para aumentar el ritmo cardíaco de un atleta con movimiento del cuerpo o la cabeza. Esto incluye trote moderado, correr breve, bicicleta estacionaria de intensidad moderada y/o levantamiento de pesas (menos tiempo y/o menos peso de la rutina típica).

### **Etapa 3: Actividad Intensa, Sin Contacto**

Añadir la actividad física sin contacto intensiva, tales como correr/correr a toda velocidad, bicicleta estacionaria de alta intensidad, la rutina de levantar pesas regularmente, ejercicios específicos del deporte sin contacto (en 3 planos de movimiento).

### **Etapa 4: La Práctica y el Contacto Completo**

Joven atleta puede regresar a la práctica y el contacto completo (si es apropiado para el deporte) en la práctica controlada.

### **Etapa 5: Competencia**

Joven atleta puede volver a la competencia.

## **Programa ImPACT Manejo de Conmoción Cerebral**

La escuelas preparatorias de St. Charles usan ImPACT Manejo de Conmoción cerebral . ImPACT es el líder en la industria del manejo de conmoción cerebral y de confianza de los equipos y organizaciones de todo el mundo. Conmoción cerebral a menudo resulta en cambios medibles en la función cerebral. Estos cambios a menudo no son visible a simple vista. ImPACT Mide cambios sutiles en el funcionamiento cognitivo que no se pueden medir con precisión al depender que el atleta reporte síntomas. Las pruebas de punto de referencia se sugieren cada dos años. Si se sospecha una conmoción cerebral, el informe de referencia servirá como una comparación con una prueba ImPACT repetida, que los profesionales pueden utilizar para evaluar los posibles cambios o daños causados por una conmoción cerebral.

- Un entrenador de un equipo deportivo interescolar no podrá autorizar el volver- a-jugar de un estudiante o volver-a-aprender.

- Un entrenador de atletismo puede negarse a permitir que un estudiante participe en la práctica o competición después de una conmoción cerebral, incluso si el estudiante ha sido aprobado por un médico.

**Por favor visite el sitio web del Distrito 303 para obtener información sobre la política 7:305 del Distrito- *Conmociones Cerebrales y Lesiones en la cabeza en Estudiantes Atletas***