

## **Hoja informativa sobre la conmoción cerebral relacionada con el deporte y lesiones en la cabeza y el formulario de reconocimiento de padres/tutores**

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que puede ser causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Las conmociones cerebrales son un tipo de lesión cerebral traumática (TBI), que puede variar de leve a grave y puede alterar la forma en que el cerebro normalmente funciona. Las conmociones cerebrales pueden causar deterioro neuropsicológico significativo y sostenido que afecta la resolución de problemas, planificación, memoria, atención, concentración y comportamiento.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que 300.000 conmociones cerebrales se mantienen durante las actividades relacionadas con el deporte en todo el país, y más de 62.000 conmociones cerebrales se mantienen cada año en los deportes de contacto de la escuela secundaria. El síndrome de segundo impacto ocurre cuando una persona sufre una segunda conmoción cerebral mientras sigue experimentando síntomas de una conmoción cerebral previa. Puede conducir a un deterioro grave e incluso a la muerte de la víctima.

La legislación (P.L.2010, Capítulo 94) firmada el 7 de diciembre de 2010, ordenaba que se tomaran medidas para garantizar la seguridad de los estudiantes-atletas K-12 involucrados en deportes interescolares en Nueva Jersey. Es imperativo que los atletas, entrenadores y padres / tutores estén informados sobre la naturaleza y el tratamiento de las conmociones cerebrales relacionadas con el deporte y otras lesiones en la cabeza. La legislación establece que:

- Todos los entrenadores, entrenadores atléticos, enfermeras escolares y médicos de la escuela / equipo deberán completar un Programa de Entrenamiento de Seguridad Interescolar de Lesiones en la Cabeza para el año escolar 2011-2012.
- Todos los distritos escolares, escuelas autónomas y escuelas no públicas que participan en deportes interescolares distribuirán anualmente este hecho educativo a todos los estudiantes atletas y obtendrán un reconocimiento firmado por cada padre / tutor y estudiante atleta.
- Cada distrito escolar, escuela autónoma y escuela privada deberá desarrollar una política escrita que describa la prevención y el tratamiento de la conmoción cerebral relacionada con los deportes y otras lesiones en la cabeza sufridas por estudiantes-atletas interescolares.
- Cualquier estudiante-atleta que participe en un programa deportivo interescolar y se sospeche que sufre una conmoción cerebral será retirado inmediatamente de la competencia o la práctica. El estudiante-atleta no podrá regresar a la competencia o a la práctica hasta que haya escrito la autorización de un médico capacitado en tratamiento de conmoción cerebral y haya completado el protocolo de regreso al juego graduado de su distrito.

### **Datos Básicos**

- La mayoría de las conmociones cerebrales no implican pérdida del conocimiento.
- Puede sufrir una conmoción cerebral incluso si no se golpea la cabeza
- Un golpe en otra parte del cuerpo puede transmitir una fuerza "impulsiva" al cerebro y causar una conmoción cerebral.

### **Señales de conmoción cerebral (observadas por el entrenador, el preparador físico, los padres / tutores)**

- Aparece aturdido/a
- Olvida jugadas o demuestra dificultades de memoria a corto plazo (por ejemplo, no está seguro del juego, oponente)

- Muestra dificultades con el equilibrio, la coordinación, la concentración y la atención.
- Responde preguntas de forma lenta o imprecisa
- Demuestra cambios de comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos antes o después del golpe o la caída.

#### **Síntomas de conmoción cerebral (informados por el estudiante-atleta)**

- Dolor de cabeza
- Náusea/vómito
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o cambios en la visión
- Sensibilidad a la luz / sonido
- Sensación de lentitud o confusión
- Dificultad para concentrarse, memoria a corto plazo y / o confusión

#### **¿Qué debe hacer un estudiante-atleta si cree que tiene una conmoción cerebral?**

- **No lo escondas.** Dígale a su Entrenador Atlético, Enfermera Escolar o Padre/Tutor.
- **Repórtalo.** No regrese a la competencia ni a la práctica con síntomas de conmoción cerebral o lesión en la cabeza. Cuanto antes lo informe, antes podrá volver a jugar.
- **Tómese tiempo para recuperarse.** Si tienes una conmoción cerebral, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro está sanando, es mucho más probable que sostengas una segunda conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales repetidas pueden causar lesiones cerebrales permanentes.

#### **¿Qué puede pasar si un estudiante-atleta continúa jugando con una conmoción cerebral o vuelve jugar muy pronto?**

- Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al estudiante-atleta vulnerable al síndrome del segundo impacto.
- El síndrome del segundo impacto ocurre cuando un estudiante-atleta sufre una segunda conmoción cerebral mientras aún tiene síntomas de una conmoción cerebral anterior o una lesión en la cabeza.
- El síndrome del segundo impacto puede provocar un deterioro grave e incluso la muerte en casos extremos.

#### **¿Deberían realizarse adaptaciones académicas temporales para los estudiantes deportistas que hayan sufrido una conmoción cerebral?**

- Recuperar el descanso cognitivo es tan importante como el descanso físico. Leer, enviar mensajes de texto, probar, incluso ver películas, puede ralentizar la recuperación de un estudiante-atleta.
- Permanezca en casa después de la escuela con una estimulación mental y social mínima hasta que todos los síntomas se hayan resuelto.
- Es posible que los estudiantes necesiten tomar descansos, pasar menos horas en la escuela, recibir tiempo adicional para completar las tareas, además de que se les ofrezcan otras estrategias de instrucción y adaptaciones en el aula.

#### **Los estudiantes-atletas que han sufrido una conmoción cerebral deben completar un regreso gradual al juego antes de que puedan reanudar la competencia o la práctica, de acuerdo con el siguiente protocolo:**

- **Paso 1:** Finalización de un día completo de actividades cognitivas normales (día escolar, estudio para pruebas, observación de la práctica, interacción con compañeros) sin reemergencia de ningún signo o síntoma. Si no hay retorno de los síntomas, al día siguiente por adelantado.
- **Paso 2:** Ejercicio aeróbico ligero, que incluye caminar, nadar y andar en bicicleta estacionaria, manteniendo la intensidad por debajo del 70% de la frecuencia cardíaca máxima. Sin entrenamiento de resistencia. El objetivo de este paso es aumentar la frecuencia cardíaca.

- **Paso 3:** Ejercicio específico para un deporte que incluye patinar y / o correr: sin actividades de impacto en la cabeza. El objetivo de este paso es agregar movimiento.
- **Paso 4:** Simulacros de entrenamiento sin contacto (por ejemplo, ejercicios de pase). El estudiante-atleta puede iniciar un entrenamiento de resistencia.
- **Paso 5:** Después de la autorización médica (consulta entre el personal de salud de la escuela y el médico del estudiante deportista), participación en las actividades normales de entrenamiento. El objetivo de este paso es restaurar la confianza y evaluar las habilidades funcionales por parte del personal médico y de entrenadores.
- **Paso 6:** Regrese al juego que implique un esfuerzo normal o una actividad de juego.

Para obtener más información sobre las conmociones cerebrales relacionadas con los deportes y otras lesiones de la cabeza, visite:

- [CDC Heads Up](#)
- [Keeping Heads Healthy](#)
- [National Federation of State High School Associations](#)
- [Athletic Trainers' Society of New Jersey](#)

Firma del estudiante-deportista	Firma del padre / tutor en letra de imprenta	Fecha
Escriba el nombre del estudiante-atleta	Escriba el nombre del padre / tutor	Fecha