

**Hoja informativa sobre conmociones cerebrales y lesiones en la cabeza relacionadas con los deportes y
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 funciona normalmente. Las conmociones cerebrales pueden causar un deterioro neuropsicológico significativo y sostenido que afecta la resolución de problemas, la planificación, la memoria, la atención, la concentración y el comportamiento.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que se producen 300,000 conmociones cerebrales durante actividades deportivas en todo el país y más de 62,000 conmociones cerebrales cada año en deportes de contacto en la escuela secundaria. El síndrome del segundo impacto ocurre cuando una persona sufre una segunda conmoción cerebral mientras aún experimenta síntomas de una conmoción cerebral anterior. Puede conducir a un deterioro severo e incluso a la muerte de la víctima.

La legislación (PL 2010, Capítulo 94) firmada el 7 de diciembre de 2010 ordenó 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 los deportes 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 Interescolar de Capacitación en Seguridad de Lesiones en la Cabeza para el año escolar 2011-2012.
- Todos los distritos escolares, escuelas chárter y no públicas que participan en deportes interescolares distribuirán anualmente este hecho educativo a todos los estudiantes atletas y obtener un reconocimiento firmado de cada padre/tutor y estudiante-atleta.
- Cada distrito escolar, escuela chárter y escuela no pública deberá desarrollar una política escrita que describa la prevención y el tratamiento de las conmociones cerebrales relacionadas con los deportes y otras lesiones en la cabeza sufridas por los estudiantes-atletas interescolares.
- Cualquier estudiante-atleta que participe en un programa deportivo interescolar y se sospeche que haya sufrido una conmoción cerebral será retirado inmediatamente de la competencia o práctica. El estudiante-atleta no podrá regresar a la competencia o práctica hasta que tenga la autorización por escrito de un médico capacitado en el tratamiento de conmociones cerebrales y haya completado el protocolo graduado de regreso al juego de su distrito.

Hechos rápidos

- La mayoría de las conmociones cerebrales no implican la pérdida de la conciencia
- 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 conmociones cerebrales (observadas por el entrenador, preparador físico, padre/tutor)

- Parece aturdido o aturdido
- Olvida jugadas o demuestra dificultades de memoria a corto plazo (p. ej., no está seguro del juego, oponente)
- Muestra dificultades con el equilibrio, la coordinación, la concentración y la atención
- Responde a las preguntas de forma lenta o imprecisa
- Demuestra cambios de comportamiento o personalidad
- No puede recordar eventos anteriores o posteriores al golpe o la caída

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

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

¿Qué debe hacer un estudiante deportista si cree que tiene una conmoción cerebral?

- **No lo oculte.** Informe a su preparador físico, entrenador, enfermera escolar o padre/tutor.
- **Reportalo.** No regrese a la competencia o práctica con síntomas de conmoción cerebral o lesión en la cabeza. los cuanto antes lo informe, antes podrá volver a jugar.
- **Tómese el tiempo para recuperarse.** Si tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras su cerebro está sanando, es mucho más probable que sufra 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 a jugar pronto?

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

¿Debería haber adaptaciones académicas temporales para los Estudiantes-Atletas que han sufrido una conmoción cerebral?

- Recuperar el descanso cognitivo es tan importante como el descanso físico. Leer, enviar mensajes de texto, realizar exámenes, incluso mirar películas, puede ralentizar la recuperación de un estudiante-atleta.
- Quédese en casa y no vaya a la escuela con una mínima estimulación mental y social hasta que todos los síntomas se hayan resuelto.
- Es posible que los estudiantes necesiten tomar descansos, pasar menos horas en la escuela, recibir más tiempo para completar asignaciones, además de que se les ofrezcan otras estrategias de instrucción y adaptaciones en el salón de clases.

Los estudiantes atletas que hayan 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 (jornada escolar, estudio para los exámenes, observación de prácticas, interacción con compañeros) sin resurgimiento de ningún signo o síntoma. Si no hay retorno de los síntomas, avance al día siguiente.
- **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 del deporte que incluye patinar y/o correr: actividades sin impacto en la cabeza. El objetivo de este paso es añadir movimiento.
- **Paso 4:** Ejercicios de entrenamiento sin contacto (por ejemplo, ejercicios de pase). El estudiante-atleta puede iniciar el entrenamiento de resistencia.
- **Paso 5:** Después de la autorización médica (consulta entre el personal de atención médica de la escuela y el médico del estudiante atleta), participación en las actividades normales de entrenamiento. El objetivo de este paso es restaurar la confianza y evaluar las habilidades funcionales del cuerpo técnico y médico.
- **Paso 6:** Regresar 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 en la cabeza, visite:

www.cdc.gov/concussion/sports/index.html

www.nfhs.com

www.bianj.org

www.atsnj.org

Firma del Estudiante-Atleta

Escriba el nombre del estudiante-atleta

Fecha

Firma del padre / tutor

Escriba el nombre del padre/tutor

Fecha