

Distrito 211 de Escuelas Secundarias

El Cuidado de Lesiones en la Cabeza y las Directrices para Regresar a Jugar/Aprender



El Distrito 211 de Escuelas Secundarias reconoce los efectos potenciales que una conmoción cerebral puede tener sobre un estudiante. La gestión y ejecución de un regreso-al-juego/a-aprender es fundamental para ayudar a los estudiantes a recuperarse de una conmoción cerebral.

Un estudiante/atleta que exhibe signos, síntomas, o comportamientos consistentes con una conmoción cerebral en cualquier actividad, práctica, o competencia deberá ser retirado y evaluado. Si se detecta una conmoción cerebral, el estudiante/atleta no puede volver a la actividad por ningún motivo, y los padres/tutores serán notificados. Además, la enfermera de la escuela será informada sobre la condición del estudiante para que puedan notificar a los maestros del estudiante/atleta. El estudiante/atleta no debe participar en ninguna actividad física hasta que se lo autorice un médico y/o el entrenador atlético, y haya cumplido exitosamente el protocolo descrito a continuación.



Los Signos/Síntomas de una Conmoción Cerebral (incluyen, pero no se limitan a):

El Entrenador/Padre Observa Estos Signos	El Atleta Reporta Estos Síntomas
Confusión; olvidar (olvida los juegos)	Dolor de cabeza; sensibilidad a la luz/ruido
Se mueve torpemente; contesta las preguntas lentamente	Se siente débil, nuboso y/o mareado
Demuestra cambios de comportamiento/personalidad (irritabilidad, depresión)	Visión doble o borrosa; náuseas
Olvida los eventos antes y/o después de un golpe	Problemas de concentración o de la memoria
Pérdida de conciencia, aunque sea temporalmente	Cambio en los patrones de sueño

Regresar a Jugar

La Prueba para Conmociones Cerebrales - ImPACT

La Prueba de Referencia - ImPACT: La prueba de referencia proporciona una foto instantánea de cómo funciona el cerebro de uno en circunstancias normales y cotidianas. Las pruebas de referencia tardan aproximadamente veinticinco minutos en completarse, y son administradas cada dos años por un entrenador atlético certificado para todos los atletas. Los datos de la prueba para cada atleta serán almacenados electrónicamente, y utilizados en una fecha posterior para los atletas que experimenten una conmoción cerebral.

La Prueba ImPACT Después de una Lesión 1: Al atleta se le realizará la prueba ImPACT después de la lesión, pero no antes de 24 horas después de la lesión. La prueba se realizará sin importar si el estudiante está experimentando síntomas o no. Los resultados de la prueba serán comparados con las puntuaciones de referencia. Además, el entrenador atlético notificará al(los) entrenador(es) y a los padres sobre la condición del atleta.

La Prueba ImPACT Después de una Lesión 2: Si se necesitan pruebas adicionales, una segunda prueba será administrada una vez que el estudiante/atleta esté libre de síntomas. Si un estudiante/atleta no pasa la prueba 1 de Impact Después de una Lesión, y es necesario realizar pruebas adicionales, un mínimo de 48 horas debe transcurrir antes de volver a retomar la prueba. Los entrenadores atléticos tienen la discreción de prolongar la prueba basado en su evaluación. Si los síntomas persisten y las puntuaciones de la prueba ImPACT no mejoran dentro de los 7-10 días de la lesión inicial, el entrenador atlético considerará referir al estudiante/atleta a un médico u otro profesional de la salud apropiado para una evaluación adicional.

Después de que el estudiante/atleta haya pasado la prueba ImPACT, pueden empezar un protocolo gradual para el regreso-al-juego. Cada uno de los pasos que se indican a continuación deben producirse con 24 horas de diferencia. Un atleta no puede avanzar al siguiente paso si los síntomas persisten. Si el atleta tiene síntomas durante cualquiera de los pasos anteriores, entonces el proceso vuelve a la etapa anterior con un mínimo de 24 horas de descanso antes de reanudar la secuencia.

- Paso 1:** Ejercicios aeróbicos ligeros para aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial en el cerebro
- Paso 2:** Realizar ejercicios cardiovasculares de moderados a fuertes y/o ejercicios específicos de deporte
- Paso 3:** Progresión a ejercicios de entrenamiento más complejos, nada de actividades de impacto de cabeza
- Paso 4:** La plena participación en la práctica, incluyendo el nivel de contacto e intensidad aplicable al deporte. Si una práctica sigue después de una competencia y no incluye el contacto, el entrenador atlético debe simular el contacto para fines de una evaluación.
- Paso 5:** Se manda el formulario de consentimiento post-conmoción cerebral de IHSA firmada por el padre/tutor
- Paso 6:** Regresar a jugar sin restricciones

Regresar a Aprender

Los efectos de una conmoción cerebral en una experiencia de regreso-a-aprender del estudiante son únicos para cada estudiante. En la mayoría de los casos, una conmoción cerebral no limitará significativamente la participación del estudiante en la escuela; sin embargo, en algunos casos, una conmoción cerebral puede afectar a múltiples aspectos de la capacidad del estudiante para participar, aprender, y desempeñarse bien en la escuela. Los estudiantes que tengan una conmoción cerebral pueden necesitar diferentes niveles de modificaciones y acomodaciones académicas durante su recuperación. Las directrices actuales sugieren que los estudiantes deben recibir no sólo un descanso físico, sino también un descanso cognitivo. Los descansos cognitivos se refieren a la reducción de las actividades mentales agotadoras, tales como la lectura enfocada o prolongada, la resolución de problemas analíticos, el uso de las computadoras, el jugar video juegos, el enviar mensajes de texto, etc.

Cuando un estudiante/atleta ha sido autorizado por el personal de entrenamiento atlético para participar en la actividad atlética, la enfermera de la escuela notificará a los maestros del estudiante para que puedan regresar a sus actividades regulares de la escuela, incluyendo la Educación Física.

Consideraciones Especiales

Conmociones Cerebrales Repetidas: Los tiempos de recuperación son típicamente más largos para los estudiantes/atletas que sufren de repetidas conmociones cerebrales dentro de un corto período de tiempo. Las pruebas para volver a jugar serán a discreción del entrenador atlético. Si los síntomas no mejoran, el entrenador atlético puede considerar referir al estudiante/atleta a un médico u otro profesional de la salud apropiado para una evaluación adicional.

Educación Física clase: Un estudiante sospechoso de haber sufrido una conmoción cerebral durante la clase de Educación Física debe ser enviado a la oficina de la enfermera para una evaluación. Si se sospecha de una conmoción cerebral, la enfermera notificará a los padres/tutores y a los maestros del estudiante. Se alienta a los padres a buscar atención médica. El estudiante no puede regresar a la clase de educación física hasta que esté libre de síntomas y esté autorizado por la oficina de la enfermera. Si el estudiante es un atleta durante la temporada, será referido al entrenador atlético.

Atletas fuera de temporada: Los atletas que sufran una conmoción cerebral mientras estén jugando en un equipo de fuera de temporada que no esté afiliado con el Distrito 211 deben buscar atención médica. Además, se alienta a los padres a notificar a la enfermera de la escuela para que puedan informar a los maestros sobre la condición del estudiante. Los entrenadores atléticos del Distrito 211 no pueden aprobar a un atleta para el regreso-al-juego para un equipo que no esté afiliado con el Distrito 211.

Circunstancias Extenuantes: Los estudiantes/atletas que se sabe que tienen circunstancias extenuantes, tales como un, IEP, planes 504, u otros problemas psicosociales pueden experimentar un tiempo de recuperación más largo debido a las condiciones pre-existentes. Estos casos serán monitoreados de manera individual por el entrenador atlético, y demás personal escolar apropiado.

Las lesiones de cabeza son muy diferentes a las lesiones en otras partes del cuerpo, y por lo tanto necesitan ser tratadas de una manera diferente. Los estudios científicos demuestran que las lesiones cerebrales en los niños y adolescentes tardan más en sanar que lo que tardan esas mismas lesiones en los adultos.

Evaluación en la Cancha o en la Línea de Banda

- El atleta será evaluado en el sitio siguiendo el plan de acción de emergencia conforme a lo estipulado por la Asociación Nacional de Entrenadores Atléticos.
- Si ningún entrenador atlético está disponible, el atleta no regresará a la práctica o juego. El entrenador decidirá si se debe llamar al 911. El(los) padre(s) debe(n) ser llamado(s) e informado(s) sobre la condición de su hijo. Si se llama al 911, un director de atletismo debe ser contactado inmediatamente.
- No se puede dejar sólo al jugador después de la lesión. Monitorear al atleta por si hay algún deterioro es esencial durante las primeras horas después de la lesión.
- La disposición apropiada del atleta debe ser determinada por el entrenador atlético y/o por el médico del equipo (si está disponible).