



# Conmoción Cerebral: La Lesión Invisible

## Información para estudiantes, padres y encargados

### DEFINICIÓN DE CONMOCIÓN CEREBRAL

Una conmoción cerebral es la reacción del cerebro hacia un impacto ó fuerza transmitida a la cabeza por un golpe ó agresión ocurrida en ésta ó cualquier parte del cuerpo. Esencialmente, una conmoción cerebral resulta del movimiento hacia atrás y adelante del cerebro ó de la torcedura rápida de éste adentro del cráneo.

### REALIDADES ACERCA DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL DE ACUERDO AL CENTRO DE CONTROL DE ENFERMEDADES (CDC)

- Un estimado de 4 millones de personas menores de 19 años sufren de lesiones en la cabeza anualmente. De estas personas, aproximadamente 52,000 mueren y 275,000 son hospitalizadas.
- Un estimado de 300,000 deportes y juegos recreacionales están relacionados con conmoción cerebral ocurridos cada año.
- Estudiantes que han tenido por lo menos una conmoción cerebral incrementan el riesgo de sufrir otra de éstas.

En el estado de Nueva York, en el año 2009, aproximadamente 50,500 niños de la edad de 19 años visitaron el salón de emergencia a causa de lesiones cerebrales traumáticas y aproximadamente 3,000 fueron hospitalizados.

### REQUISITOS DEL DISTRITO ESCOLAR

#### Educación:

- Cada entrenador, maestro de educación física, enfermera y entrenador técnico de la escuela tendrá que completar un curso aprobado sobre tratamiento de conmoción cerebral cada dos años, iniciando con el año 2012-13.
  - ❖ Entrenadores y maestros de educación física deben completar el curso CDC. ([www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/online\\_training.html](http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/online_training.html))
  - ❖ Enfermeras y entrenadores de atletas certificados deben completar el curso de conmoción cerebral. (<http://preventingconcussions.org>)

#### Información:

- Proveer información sobre el tratamiento de conmoción cerebral and firmar permisos parentales.
- La página web sobre el tratamiento y conocimiento de la conmoción cerebral debe estar disponible en la página web de la escuela si ésta existe.

#### Eliminación de actividades atléticas:

- Requerir la eliminación inmediata de toda actividad atlética de cualquier estudiante que sufre ó se sospecha ha sufrido una menor pero traumática lesión cerebral.
- No se le permitirá a ningún estudiante volver a ninguna de las actividades atléticas sin antes haber estado sin ningún síntoma por las últimas 24 horas y sin haber sido evaluado y recibido autorización por escrita y firmada por un doctor físico licenciado. Para atletas participantes de toda actividad deportiva la aprobación debe proceder del director médico de la escuela.
  - ❖ Esta autorización debe permanecer en el archivo médico del estudiante.
  - ❖ La escuela debe cumplir las instrucciones dadas por parte de médico a cargo del tratamiento del estudiante.

### SINTOMAS

**Los síntomas de la conmoción cerebral son el resultado de un cambio temporario en la función del cerebro.** En muchos casos, los síntomas son superados en un corto tiempo; sin embargo, en algunos casos pueden durar semanas ó más. Niños y adolescentes son más susceptibles a conmociones y toman más tiempo en recuperarse que los adultos.

Es imperativo que todo estudiante del que sospeche tener una conmoción se elimine de cualquier actividad deportiva y recreativa y se mantenga fuera hasta su evaluación médica.

Los síntomas son, pero no se limitan a:

- Pérdida ó decrecimiento de la memoria de eventos antes o inmediatamente después de la lesión, ó dificultades reteniendo nueva información.
- Confusión ó aturdimiento momentario
- Dolor de cabeza ó presión craneal
- Pérdida de la consciencia
- Mareos, pérdida del balance y movimientos torpes
- Visión doble ó borrosa
- Sensibilidad hacia la luz y/ó a sonidos
- Náuseas, vómito y/ó pérdida del apetito
- Irritabilidad, tristeza y otros cambios de personalidad
- Peseza y pequeño dolor de cabeza
- Problemas de concentración y enfoque
- Fatiga y/ó problemas para dormir-dormir más ó menos de lo usual.

Estudiantes que desarrollen cualquiera de los siguientes signos ó empeora cualquier síntoma deben ser evaluados inmediatamente en el hospital más cercano.

- Dolores de cabeza severos
- Ataques cardíacos
- Mareos ó no puede ser despertado(a)
- Vómito constante
- Empedimiento al hablar
- Incapaz de reconocer gente ó lugares
- Piernas ó brazos débiles ó dormidos, decaimiento facial
- Inestable al caminar
- Cambio de tamaño de una de las pupilas
- Irritabilidad significativa
- Cualquier pérdida de consciencia
- Sospecha de fractura del cráneo : sangramiento de oído ó fluidos de la nariz.

## GUIA PARA EL TRATAMIENTO DE CONMOCIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Todas las escuelas están advertidas de tener un poliza escrita de tratamiento de conmoción cerebral. Un ejemplo de esta se encuentra en la página electrónica NYSPHSAA al [www.nyshsaa.org](http://www.nyshsaa.org). Esta poliza debe incluir:

- Compromiso de reducir el riesgo de lesiones en la cabeza
- Un plan de procedimiento y tratamiento desarrollado por el director médico del distrito.
- Un procedimiento para asegurar la educación y entrenamiento de enfermeras, entrenadores atléticos certificados, maestros de educación física y entrenadores técnicos.
- Un procedimiento adecuado para la comunicación entre los miembros de la escuela
- Un procedimiento para la revisión periódica del programa de tratamiento de conmociones.

## PROTOCOLOS PARA REGRESAR A APRENDER Y A JUGAR

**Descanso cognitivo:** Las actividades que el estudiante debe evitar hacer son, pero no se limitan a:

- Computadoras y videojuegos
- Ver televisión
- Escribir mensajes de texto
- Leer y escribir
- Estudiar ó hacer tareas
- Tomar exámenes ó completar proyectos grandes
- Música alta
- Luces altas

El estudiante debe asistir a la escuela solamente por cortos periodos de tiempo. Arreglos deben ser hechos para completar los exámenes y trabajos perdidos.

**Descanso físico:** Las actividades que el estudiante debe evitar hacer son, pero no se limitan a:

- Contacto y choques
- Deportes rápidos é intensos
- Riesgos altos de volver a lesionarse
- Cualquier actividad que incremente el pulso ó presión de la cabeza.

**Protocolo para regresar a jugar:** Una vez no haya habido un sintoma en las últimas 24 horas y el director médico del distrito haya dado la señal:

**Day 1:** actividades aerobicas y de bajo impacto

**Day 2:** Impacto mas fuerte, esfuerzo alto, actividades aeróbicas moderadas.

**Day 3:** Deportes específicos sin contacto físico. Entrenamiento y levantamiento de pesas liviano con observador.

**Day 4:** Actividades y deportes específicos, no ejercicio de contacto. Entrenamiento y levantamiento de pesas mas fuerte con observador.

**Day 5:** Contacto y entrenamiento complete. Actividad aerobica intensa.

**Day 6:** Regreso a todas las actividades con autorización del director médico de la escuela.

Cualquier recaimiento durante el protocolo de regreso, hará que el estudiante vuelva al procedimiento de los días anteriores hasta que los síntomas desaparezcan nuevamente.

## EQUIPO DE TRATAMIENTO DE CONMOCIÓN CEREBRAL

Las escuelas pueden, a sus discreción, formar un equipo de tratamiento de conmoción cerebral para implementar y monitoriar la poliza y programa para el tratamiento de éste. Este equipo podría incluir, pero no se limita a, los siguientes individuos:

- Estudiantes
- Padres/Encargados
- Administradores escolares
- Director médico
- Proveedor médico privado
- Enfermera escolar
- Directores de educación física y de atléticas
- Entrenador atlético certificado
- Maestros de educación física y entrenadores
- Maestros en general

## OTROS RECURSOS DE INFORMACIÓN

- Departamento Educacional de Nueva York  
<http://www.p12.nyscd.gov/sss/schoolhealth/schoolservices>
- Departamento de Salud de Nueva York  
[http://www.health.ny.gov/prevention/injury\\_prevention/concussion/htm](http://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/concussion/htm)
- Asociación Pública de Atletismo de Escuelas Secundarias del Estado de Nueva York  
[www.nyshsaa.org/safety/](http://www.nyshsaa.org/safety/)
- Centro de Prevención y Control de Enfermedades  
<http://cdc.gov/TraumaticBrainInjury>
- Federación Nacional de Escuelas Secundarias  
[www.nfhslearn.com](http://www.nfhslearn.com) - El curso gratis de tratamiento de conmoción cerebral de esta página no llena requisitos educacionales
- Child Health Plus  
[http://www.health.ny.gov/health\\_care/managed\\_care/consumer\\_guide/about\\_child\\_health\\_plus.htm](http://www.health.ny.gov/health_care/managed_care/consumer_guide/about_child_health_plus.htm)
- Departamento Local de Servicios Sociales  
[http://www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/ldss/htm](http://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/ldss/htm)
- Asociación de Lesiones Cerebrales del Estado de Nueva York  
<http://www.bianys.org>
- Hospital Nacional de Niños-Conmociones Cerebrales en el Salón de Clases  
<http://www.nationwidechildrens.org/concussions-in-the-classroom>
- Hospital Universitario de Upstate-Conmociones Cerebrales en el Salón de Clases  
<http://www.upstate.edu/pmr/healthcare/programs/concussion/classroom.php>
- ESPN Video-Cambios de Vida a Causa de una Conmoción Cerebral  
<http://espn.go.com/video/clip?id=7525526&categoryId=5595394>
- Sport Concussions.org  
<http://www.sportconcussions.org/ibase/line/>
- Asociación de Cirujanos Neurológicos Americanos  
<http://www.aans.org/Patient%20information/Conditions%20and%20Treatment/Concussion.aspx>
- Consensus Statement on Concussion in Sport – Zurich  
<http://sportconcussions.com/html/Zurich%20Statement.pdf>