



# Conmoción cerebral: La lesión Invisible

## Información para los Padres y Estudiantes

### DEFINICIÓN DE CONMOCIÓN

Una conmoción es una reacción del cerebro debido a una sacudida o fuerza que puede ser transmitida a la cabeza por un impacto o golpe que ocurre en cualquier parte del cuerpo. Esencialmente una conmoción cerebral es consecuencia de que el cerebro se mueve hacia atrás y adelante o gira rápidamente en el interior del cráneo.

### DATOS SOBRE LAS CONMOCIONES CEREBRALES SEGÚN EL CENTRO DE CONTROL DE ENFERMEDADES (CDC)

- Se estima que anualmente 4 millones de personas menores de 19 años sufren una lesión en la cabeza. De ellas aproximadamente 52,000 mueren y 275,000 son hospitalizadas.
- Se estima que anualmente ocurren 300,000 conmociones cerebrales relacionadas con los deportes y la recreación. Los estudiantes que han sufrido al menos una conmoción cerebral tienen un mayor riesgo de sufrir otra conmoción cerebral.

En el estado de Nueva York en el 2009, aproximadamente 50,500 niños menores de 19 años visitaron la sala de emergencias por una lesión traumática del cerebro y de éstos aproximadamente 3,000 fueron hospitalizados.

### REQUERIMIENTOS DE LOS DISTRITOS ESCOLARES

#### Educación:

- Cada entrenador, maestro de educación física, enfermera y entrenador de atletismo tendrán que completar un curso aprobado para el manejo de la conmoción cerebral cada dos años, a partir del año escolar 2012-2013.
  - \* Los entrenadores y los maestros de educación física deben completar el curso CDC. ([www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/online\\_trainin g.html](http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/online_trainin g.html))
  - \* Las enfermeras escolares y entrenadores certificados de atletismo deben completar el curso de conmoción cerebral. (<http://preventingconcussions.org>)

#### Información:

- Proporcionar a los padres o encargados información acerca del manejo de la conmoción cerebral, incluyendo una forma de permiso parental.
- La información sobre el manejo y concientización acerca de la conmoción cerebral o el sitio Web del Departamento de Educación del Estado, deben estar disponibles en el sitio web de la escuela, si es que existe uno.

#### Suspensión de actividades:

- Es necesaria la suspensión inmediata de las actividades deportivas de cualquier estudiante que tiene o se cree que ha sufrido una lesión cerebral traumática leve.
- A ningún estudiante le será permitido reanudar ninguna actividad deportiva hasta que no presente síntomas durante 24 horas y haya sido evaluado y recibido por escrito una autorización firmada por un doctor autorizado. Para los

deportes interescolares, la autorización debe provenir del Director Médico Escolar.

- \* Dicha autorización debe mantenerse en el expediente médico del estudiante.
- \* La escuela debe seguir las directrices emitidas por el doctor a cargo del estudiante.

### SÍNTOMAS

**Los síntomas de una conmoción cerebral son el resultado de un cambio temporal en la función del cerebro.** En la mayoría de los casos, los síntomas de una conmoción cerebral se resuelven generalmente en un corto periodo de tiempo; sin embargo, en algunos casos los síntomas duran por varias semanas o más. Los niños o adolescentes son los más susceptibles a las conmociones cerebrales y tardan más tiempo que los adultos en recuperarse.

Es urgente que cuando se sospeche que un estudiante ha sufrido una conmoción cerebral, sea suspendido de cualquier actividad física (por ejemplo, el recreo, las clases de educación física, deportes) y que permanezca fuera de éstas actividades hasta que sea evaluado y autorizado por su doctor para que reanude sus actividades.

Los síntomas incluyen, pero no se limitan a:

- Disminución o pérdida de la memoria de los acontecimientos antes o inmediatamente después de la lesión o dificultad para retener nueva información.
- Confusión o aturdimiento
- Dolor o presión en la cabeza
- Pérdida de la conciencia
- Dificultades para mantener el equilibrio, mareos o movimientos torpes
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz y/o al sonido
- Náuseas, vómitos y/o pérdida del apetito
- Irritabilidad, tristeza u otros cambios en la personalidad
- Debilidad, confusión o mareo
- Problemas de concentración o enfoque
- Somnolencia
- Fatiga y/o problemas del sueño – dormir más o menos de lo habitual

Los estudiantes que desarrollen cualquiera de los siguientes signos o si los signos y síntomas empeoran, deben ser vistos y evaluados de inmediato en la sala de emergencia más cercana.

- Dolor de cabeza que empeora
- Convulsiones
- Parecer somnoliento y/o no poder permanecer despierto

- Vómitos repetidos
- Dificultad para hablar
- No reconocer personas o lugares
- Debilidad o adormecimiento en los brazos o las piernas, parálisis facial
- Marcha inestable
- Cambio en el tamaño de la pupila de un ojo
- Irritabilidad significativa
- Cualquier pérdida de conciencia
- Sospecha de fractura de cráneo: sangre que drena de la oreja o un líquido claro saliendo por la nariz

### GUÍA PARA EL MANEJO DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO

Se aconseja a las escuelas desarrollar una política por escrito para el manejo de las conmociones. Una política de ejemplo está disponible en el sitio web [www.nysphsaa.org](http://www.nysphsaa.org). La política debe incluir:

- Un compromiso para reducir el riesgo de lesiones en la cabeza.
- Un procedimiento y plan de tratamiento desarrollado por el Director Médico del Distrito.
- Un procedimiento para asegurar una educación adecuada para las enfermeras escolares, entrenadores atléticos certificados, maestros de educación física y entrenadores.
- Un procedimiento para un plan de comunicación coordinado entre el personal apropiado.
- Un procedimiento para la revisión periódica del programa del manejo de la conmoción cerebral.

### PROTOCOLOS PARA EL REGRESO A LA ESCUELA Y A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

**Descanso cognitivo:** Las actividades que los estudiantes deben evitar, incluyen pero no se limitan a lo siguiente:

- Computadoras y videojuegos
- Ver televisión
- Enviar mensajes de texto
- Leer o escribir
- Estudiar o hacer tareas
- Tomar un examen o trabajar en proyectos importantes
- Escuchar música con alto volumen
- Luces brillantes

Los estudiantes solo podrán asistir a la escuela por cortos periodos de tiempo. Podría ser necesario hacer arreglos para las tareas y los exámenes pendientes.

**Descanso físico:** Las actividades que los estudiantes deben evitar, incluyen pero no se limitan a los siguientes:

- Contacto y colisión
- Deportes y /o ejercicios de alta velocidad, o intensos
- Alto riesgo de volver a lesionarse o sufrir otro impacto
- Cualquier actividad que pueda resultar en un aumento del ritmo cardíaco o aumento en la presión de la cabeza

**Protocolo para retornar a la actividad física,** una vez el estudiante no presente síntomas durante 24 horas y sea autorizado por el Director Médico Escolar:

**Día 1:** Actividad aeróbica ligera, de bajo impacto, no extenuante.

**Día 2:** Actividad aeróbica moderada, de mayor impacto, con mayor esfuerzo. Sin entrenamiento de resistencia.

**Día 3:** Actividades deportivas específicas sin contacto físico. Entrenamiento con pesas de baja resistencia y con ayuda.

**Día 4:** Actividades deportivas específicas sin contacto físico. Entrenamiento con pesas con mayor resistencia y con ayuda.

**Día 5:** Entrenamientos en deportes de contacto completos y actividad aeróbica intensa.

**Día 6:** Retorno a las actividades físicas completas con la autorización del Director Médico Escolar.

Si se presenta cualquier síntoma durante el protocolo para reanudar la actividad física, el estudiante regresará a las actividades del día anterior hasta que esté libre de síntomas.

### EQUIPO DE MANEJO DE LAS CONMOCIONES

Las escuelas pueden, a su discreción, formar un equipo de manejo de las conmociones para aplicar y supervisar la política y el programa de manejo de la conmoción cerebral.

El equipo podría incluir pero no estar limitado a lo siguiente:

- Estudiantes
- Padres/Encargados
- Administradores de la Escuela
- Director Médico
- Doctor Privado
- Enfermera Escolar
- Director de Educación Física y/o Director de Atletismo
- Entrenador Certificado de Atletismo
- Maestro de Educación Física y/o Entrenadores de Educación Física
- Maestros