

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

[Inicio de la Parte 1]

Diapositiva 1.01 Introducción

Bienvenidos a la capacitación sobre conmoción cerebral de las Escuelas Públicas del Condado de Prince William para los deportistas de escuela intermedia y sus padres.

Esta capacitación les tomará aproximadamente 30 a 40 minutos. Los padres y sus hijos deben estar juntos cuando hagan esta capacitación incluyendo el examen previo y las pruebas cortas. Les recomendamos que aparten tiempo suficiente para completar la capacitación en una sola sesión, pero ustedes pueden cerrar la sesión y regresar a continuar la capacitación después.

Además del examen previo, hay cuatro pruebas cortas que deben contestar durante la capacitación. Ustedes tendrán que contestar correctamente dos de las cuatro preguntas en cada prueba corta para continuar. Si se equivocan en más de 3 preguntas, se les pedirá que revisen el segmento anterior nuevamente y vuelvan a tomar la prueba corta para esa sección.

Después de completar satisfactoriamente la capacitación, se les pedirá que impriman un certificado que deben entregar a la escuela.

Diapositiva 1.02 Apoyo

Esta capacitación se brinda gracias al apoyo de la Universidad George Mason, la Fundación Potomac Health, ACHIEVES: Advancing Healthcare Initiatives for Under-served Students, y las Escuelas Públicas del Condado de Prince William.

Diapositiva 1.03 Video NCAA

Texto con subtítulos:

Hacer deporte es una excelente manera de mantenerse saludable, pero existen riesgos cuando se sobrepasan los límites de velocidad, fortaleza y resistencia. Una conmoción cerebral es una lesión cerebral grave que cualquier deportista puede sufrir en cualquier deporte en cualquier momento.

Averigüen sobre los síntomas de una conmoción cerebral y las señales de alerta.

No lo oculten, repórtenlo.

Tomen tiempo para recuperarse informándose sobre las conmociones cerebrales.

Ustedes pueden ayudar a los deportistas de todas las edades a mantenerse sanos.

Para averiguar más vayan a cdc.gov/concussion

Diapositiva 1.04 Examen previo

Les pedimos que ahora tomen este examen previo diseñado para que sepan los conceptos en esta presentación que creemos que son importantes y para ayudarlos a tomar conciencia sobre lo que es una lesión cerebral traumática. Los resultados de este examen previo no influyen para que completen esta capacitación.

Diapositiva 1.05 Objetivo

Los objetivos de esta capacitación son para que ustedes:

- Entiendan la definición de conmoción cerebral y el Síndrome del Segundo Impacto

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

- Identifiquen las posibles señales y síntomas de una conmoción cerebral o Lesión Cerebral Traumática (TBI, por sus siglas en inglés)
- Entiendan el proceso para reportar una conmoción cerebral
- Sepan cuál es el proceso que siguen las Escuelas Públicas del Condado de Prince William cuando ocurre una conmoción cerebral.
- Entiendan con quién comunicarse para recibir tratamiento médico adecuado y guías de recomendación
- Entiendan el protocolo para Regresar a Aprender (regresar a la escuela) y Regresar a Jugar

Diapositiva 1.06 Repaso de la presentación

Durante esta presentación, ustedes repasarán:

- La definición de conmoción cerebral y del Síndrome del Segundo Impacto
- Los síntomas relacionados con una conmoción cerebral o Lesión Cerebral Traumática
- El Manejo de Conmociones Cerebrales por parte de las Escuelas Públicas del Condado de Prince William
- El protocolo para Regresar a Aprender/Regresar a la Escuela y
- El protocolo para Regresar a Jugar

Diapositiva 1.07 Ley de Virginia 1

La Ley del Estado de Virginia exige que anualmente cada distrito escolar les proporcione a los alumnos deportistas información sobre conmociones cerebrales. Todo alumno deportista y uno de sus padres o tutor deberá firmar una declaración reconociendo que ha recibido dicha información. El deportista debe obtener un permiso escrito del médico para regresar a jugar.

Diapositiva 1.08 Ley de Virginia 2

Las normativas y los reglamentos implementados por las Escuelas Públicas del Condado de Prince William para tratar las conmociones cerebrales que sufren los alumnos deportistas incluyen el protocolo exigido por el estado y el cuidado de los deportistas que se crea que han sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza. Esto incluye retirar al alumno de todo juego deportivo hasta que un médico con licencia lo evalúe.

Diapositiva 1.09 PWCS

El condado de Prince William exige que todo el personal, entrenadores, enfermeros escolares, médicos deportivos certificados, personal de salud y educación física, entrenadores voluntarios, alumnos participantes y sus padres y/o tutores completen todos los años la capacitación sobre conmoción cerebral.

La capacitación incluirá los protocolos Regresar a Aprender y Regresar a Jugar cuando ocurra una lesión por conmoción cerebral.

Diapositiva 1.10 Repaso

Recapitulemos

- La Ley de Virginia exige que los alumnos deportistas y sus padres reciban todos los años información sobre conmoción cerebral.
- Las Escuelas Públicas del Condado de Prince William proporcionan anualmente capacitación para todo el personal escolar.
- Las lesiones por conmoción cerebral pueden ocurrir por un golpe que puede producirse en la cabeza, cara o cuello o hasta un golpe en el cuerpo que ocasiona una sacudida repentina de la cabeza.

Diapositiva 1.11 Definición de conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que resulta en la aparición rápida de una breve pérdida de la función neurológica. Esta lesión es causada por un golpe en la cabeza, cara o cuello o en cualquier parte del cuerpo con una fuerza impulsiva que se transmite a la cabeza (es decir, un casco a la cabeza, ser lanzado al suelo).

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

La conmoción cerebral puede ocurrir con o sin pérdida del conocimiento y es sumamente importante manejar apropiadamente la situación para la seguridad inmediata y a largo plazo de la persona lesionada. Puede ser difícil diagnosticar una conmoción cerebral y no reconocer las señales y síntomas oportunamente puede tener consecuencias terribles.

Diapositiva 1.12 Video: Qué es una conmoción cerebral

texto con subtítulos:

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI causada por un topetón, golpe o sacudida de la cabeza o por un golpe al cuerpo que hace que tu cabeza o cerebro se mueva rápidamente de adelante para atrás. Este movimiento rápido puede literalmente hacer que el cerebro rebote o gire en el cráneo, estirando y dañando las células del cerebro y creando cambios químicos en el cerebro. Lo que posiblemente no sabes es que estos cambios químicos hacen que el cerebro se vuelva más sensible a cualquier tipo de estrés o lesión hasta que no se recupere completamente.

Diapositiva 1.13 Comparación del cerebro con una computadora

Cuando ocurre una conmoción cerebral, a menudo no hay daño visible como por ejemplo un sangrado o fractura. El daño no es en el cráneo ni en el mismo cerebro, el “HARDWARE”, sino más bien en el “SOFTWARE”, lo que causa una falla en la función del cerebro.

Por ejemplo: si dejas caer tu computadora, es posible que sufra daños visibles como por ejemplo grietas o hendiduras mientras que una conmoción cerebral se compararía más al daño que un virus causa dentro de la computadora.

Diapositiva 1.14 Analogía de la lata de gaseosa

Cuando un deportista sufre un golpe en la cabeza, la lesión generalmente no es estructural. Piensa cuando has dejado caer una lata de gaseosa...no siempre hay una hendidura, pero la mayoría de nosotros no vamos a querer abrir la lata de inmediatamente ya que la presión del gas carbónico (CO₂) no está equilibrada. Abrir la lata antes de que el CO₂ esté equilibrado es lo mismo que hacer que un deportista regrese a jugar rápidamente.

Diapositiva 1.15 Señales y síntomas observados

Las señales que los alumnos, los padres y el personal escolar podrían observar podrían incluir cambios de personalidad, confusión sobre los deberes, no estar seguro del partido, marcador u oponente, no poder recordar los hechos antes de la lesión o después de haberse producido la misma.

Diapositiva 1.16 Síntomas de una conmoción cerebral

- Los síntomas de la lesión cerebral pueden manifestarse solo por varios minutos o pueden durar hasta varios días, semanas, meses o incluso más tiempo en algunos casos.
- Es posible que los síntomas no se manifiesten sino hasta después de 72 horas.
- Si no es tratado adecuadamente, es muy probable que un deportista que sufra una conmoción cerebral vuelva a lesionarse y esto representa un mayor riesgo de que se le descalifique médicamente de hacer deporte de por vida.
- No hay dos conmociones cerebrales iguales y nadie sabe cuánto tiempo durarán los síntomas.

Diapositiva 1.17 Video opcional Brain 101: Qué es una conmoción cerebral

Brain 101: Qué es una conmoción cerebral

<https://youtu.be/5hlm3FRFYU>

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

Diapositiva diseñada como actividad opcional. El participante puede saltarse el video.

texto con subtítulos:

Esto es una conmoción cerebral. Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral. No puedes verla. Es posible que no tengas un chichón, un moretón o incluso un rasguño en la cabeza. Lo único que necesitas para sufrir una conmoción cerebral es que tu cerebro de vueltas dentro del cráneo. Ni siquiera tienes que recibir un golpe en la cabeza. Una sacudida o tirón fuerte a tu cuerpo puede hacer que tu cerebro se mueva de adelante para atrás dentro de tu cráneo. Tener una conmoción cerebral no siempre significa que te van a dejar inconsciente. Menos de 1 de cada 10 personas que tiene una conmoción cerebral pierde en algún momento el conocimiento y uno puede sufrir una conmoción cerebral en cualquier deporte o actividad física, incluso patinando, montando bicicleta o *snowboarding*. El número de conmociones cerebrales por deportes o recreación cada año podría elevarse hasta 3.8 millones. Esta cantidad representa más del número total de cabellos de cada mono lanzado al espacio en los últimos 50 años. Entonces, ¿qué haces si crees que has sufrido una conmoción cerebral? Podrías tener síntomas como confusión, dolor de cabeza, mareo, náusea, cansancio o sensación de aturdimiento en general como si tu cerebro tuviera una mala conexión a Wi-Fi.

Es importante que lo reportes a tu entrenador, a tu médico deportivo, a tus padres o incluso a tu compañero de equipo inmediatamente. De lo contrario, podrías terminar como Mike. Mike jugaba fútbol americano. Mike era el jugador estrella del equipo, pero después de sufrir una conmoción cerebral, él siguió jugando como si estuviera bien. Mala idea. Desde entonces, las cosas se pusieron medio graciosas. Él pensaba que estaba bien, pero Mike comenzó a tener dolores de cabeza y le costaba hacer las cosas que solía hacer como por ejemplo jugar juego de videos. Mike tuvo que contarle a su entrenador, su médico deportivo o a sus padres y haber salido del partido inmediatamente. Si crees que has tenido una conmoción cerebral, es importante ver a un doctor o a un profesional médico con experiencia en conmociones cerebrales por deportes y no regresar a hacer actividades hasta que te digan que ya puedes hacerlo. Tu cerebro tiene que reposar para poder sanar. Si no reposas, podrías terminar como Jessica. Jessica era una jugadora de softbol estrella, una alumna con excelente notas, una vida social ocupada. En su último partido, Jessica se resbaló de cabeza en la base del bateador y su entrenador la sacó del partido porque ella pensó que había sufrido una conmoción cerebral. Pero ella no tomó la decisión correcta después del partido. Ella no fue a chequearse a un doctor, no le dijo a sus padres lo que estaba sintiendo ni dio tiempo a que su mente y cuerpo reposaran. Pronto, las cosas se le pusieron raras también. Su vida social se puso difícil y comenzó a olvidarse de las cosas como por ejemplo la cita con su enamorado. Entonces, si no sabes si has tenido una conmoción cerebral, reporta los síntomas y toma un tiempo para reposar. Podrías perderte mucho de lo que pasa en la escuela, en los deportes y en tu vida social.

Una conmoción cerebral puede ponerte de mal humor también. Puede ser que te enfades, llores o que simplemente actúes de manera disparatada sin motivo alguno. Hasta es posible que no disfrutes las cosas que solías hacer. Toma tiempo para descansar completamente después de una conmoción cerebral. Eso puede significar no manejar, no ver televisión, internet, no enviar mensajes de texto ni jugar juego de videos. No es divertido, pero te sentirás mejor más rápido.

Así que si crees que podrías tener una conmoción cerebral recuerda:

1. Reconocer – Saber los síntomas y señales de una conmoción cerebral para ti mismo y para tus compañeros de equipo.
2. Reportar – Hacerle saber a tu entrenador, médico deportivo o a tus padres tus síntomas. Salir del partido. Seguir jugando podría ser peor para ti y para tu equipo.
3. Reposar – Significa dejar de hacer deportes, tus actividades regulares e incluso dejar de hacer trabajo escolar hasta que tu doctor u otro profesional médico diga que ya puedes volver. Pero no te preocupes, tus compañeros de equipo se esforzarán más mientras estés fuera y tus profesores te pueden ayudar.

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

Diapositiva 1.18 Repaso

Para repasar:

- Una conmoción cerebral es una lesión funcional, no una lesión estructural.
- Nadie puede predecir cuánto tiempo tomará para que desaparezcan los síntomas de una conmoción cerebral.
- Identificar las señales y los síntomas de una conmoción cerebral.
- Es posible que los síntomas no aparezcan o sean evidentes sino hasta 72 horas después de la lesión.

Ahora ya estás listo para tomar la prueba corta 1.

Diapositiva 1.19 Prueba corta 1

[Final de la Parte 1]

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

[Inicio de la Parte 2]

Diapositiva 2.20 ¿Cómo se identifican las conmociones cerebrales?

¿Cómo se identifican las conmociones cerebrales?

- Los deportistas, padres, entrenadores y médicos deportivos pueden observar un trauma propiamente dicho
- Los deportistas, padres, entrenadores y médicos deportivos pueden observar y reportar los síntomas relacionados con una conmoción cerebral.

Diapositiva 2.21 ¿Qué sucede después de identificar una conmoción cerebral?

Se enviará inmediatamente al deportista en ambulancia a la Emergencia en caso de que...

- Se observe o informe que ha perdido el conocimiento
- Tenga una pérdida progresiva del conocimiento
- Tenga dificultad para respirar
- Se sospeche que tenga lesión en la columna o fracturas en el cráneo

Después de ir a Emergencia, todos los deportistas tienen que hacer un seguimiento con un médico de cabecera.

Después de una conmoción cerebral, los padres del deportista recibirán una copia del formulario Evaluación Completa de una Conmoción Cerebral o ACE, por sus siglas en inglés, para que lo lleven donde el médico o a la sala de emergencia para una evaluación de seguimiento.

Diapositiva 2.22 Puntos importantes que hay que recordar cuando se tratan conmociones cerebrales

Tengan presente estos puntos importantes cuando traten conmociones cerebrales:

- Evaluación oportuna hecha por un médico apropiado, capacitado en evaluar y tratar conmociones cerebrales.
- La evaluación clínica, la evaluación vestibular y la prueba *ImPACT* son herramientas que se usan para diagnosticar una conmoción cerebral.
- Ninguna técnica de imagen usada detectará una conmoción cerebral.

Diapositiva 2.23 Puntos importantes que hay que recordar cuando se tratan conmociones cerebrales

Una vez que el deportista obtiene la autorización de un médico, eso significa que el deportista puede empezar el proceso Regresar a Jugar y no significa que puede participar completamente. En nuestros programas de escuela secundaria, el médico deportivo supervisa el proceso para Regresar a Jugar.

Diapositiva 2.24 Todos tienen responsabilidad

Los padres, el personal deportivo de la escuela y el equipo académico escolar tienen responsabilidad con un alumno deportista que ha sufrido una conmoción cerebral. El camino para la recuperación comienza con la identificación de una conmoción cerebral, el tratamiento y apoyo del progreso del alumno hasta el proceso para regresar a aprender y el proceso para regresar a jugar.

Diapositiva 2.25 Recuperación después de una conmoción cerebral: Todos tienen responsabilidad

Durante la recuperación después de una conmoción cerebral, todos tienen la obligación de:

Reconocer los síntomas de una conmoción cerebral

Entender la importancia de comunicar lo sucedido

Trabajar en colaboración para implementar el proceso Regresar a Aprender (regresar a la escuela), cuando sea necesario

Entender el protocolo para Regresar a Jugar

Diapositiva 2.26 Responsabilidad de los padres

Los padres juegan un papel sumamente importante en la recuperación de su hijo. A un deportista que se cree que ha sufrido una conmoción cerebral no se le debe permitir participar en actividades tanto dentro como fuera de la escuela. No todas las lesiones son notificadas al médico deportivo o entrenador en el momento de la lesión. Si su hijo indica tener señales y síntomas de una conmoción cerebral, por favor notifíquelo al personal deportivo de la escuela (médico

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

deportivo y/o entrenador) y a la enfermera escolar, de manera que pueda comenzarse apropiadamente el proceso post-lesión. Recomiéndenle a su hijo que repose y recuerden: “CUANDO TENGAN DUDA, HÁGANLO DESCANSAR”.

Diapositiva 2.27 Responsabilidad del entrenador: Plan de cuatro pasos

Los entrenadores tienen la obligación de retirar al deportista del partido cuando se ha golpeado la cabeza y se sospecha que puede tener una conmoción cerebral. Ellos deben asegurarse de que el deportista sea evaluado por un médico con experiencia en evaluar conmociones cerebrales e informarán a los padres del deportista o a sus tutores sobre la posible conmoción cerebral si no se encuentra el médico deportivo. Los entrenadores sacarán al deportista del partido hasta que se hayan satisfecho todos los requisitos del proceso para Regresar a Jugar.

Diapositiva 2.28 Responsabilidades del médico deportivo

El médico deportivo juega un papel muy importante en:

Someter a todos los deportistas a una prueba *ImPACT* antes de que empiece la temporada y después de una lesión.

Enviar a un deportista a Emergencia o donde un médico de cabecera, si necesita hacerse un cuidado de seguimiento. Los médicos deportivos deberán intentar notificar verbalmente a los padres de un deportista que ha sufrido una lesión en la cabeza.

Evaluar las lesiones del deportista para determinar los siguientes pasos usando recursos tales como el formulario Evaluación Completa de una Conmoción Cerebral (ACE) para ayudar a supervisar al deportista en casa. El formulario ACE describe las características de la lesión, los síntomas, los factores de riesgo y las señales de peligro que justifican una atención inmediata.

Además, se les recuerda a los padres que pueden encontrar más información en el condado y en sitios web escolares. Descansar la parte cognitiva es sumamente importante para la recuperación de un deportista por consiguiente, es posible que se solicite una carga académica modificada, además de eliminar el uso de dispositivos electrónicos tales como enviar mensajes de texto, usar la computadora, jugar videojuegos y ver televisión. El médico deportivo no permitirá que un deportista que se cree que ha sufrido una conmoción cerebral vaya a su casa manejando.

Diapositiva 2.29 Evaluación de una conmoción cerebral y herramientas de monitoreo

La prueba *ImPACT* es una prueba anual de referencia que se les hace a todos los deportistas antes de empezar la temporada, según lo exige la normativa del condado.

Lo ideal es que la primera evaluación post-lesión se lleve a cabo dentro de las 24-72 horas después de haberse producido una lesión con conmoción cerebral y que se vuelva a evaluar en intervalos apropiados.

SAC VNI es una herramienta de evaluación complementaria para ayudar a los médicos deportivos a evaluar lesiones por conmoción cerebral. El examen consiste en realizar pruebas de memoria corta, memoria demorada, orientación, maniobras de esfuerzo, así como concentración y función neurológica.

Diapositiva 2.30 Repaso

Para repasar:

Los entrenadores tienen la obligación de retirar a un deportista del partido cuando sufre una lesión en la cabeza y se sospecha que puede tener una conmoción cerebral. Los padres deben recomendarles a sus hijos deportistas que no realicen actividad cognitiva ni física. El médico deportivo de la escuela tiene la obligación de evaluar la recuperación del alumno haciéndole la prueba *ImPACT* y la evaluación ACE. Si se produce una lesión, se administrará dentro de las 24-72 horas una segunda evaluación *ImPACT* para compararla con la prueba *ImPACT* de referencia.

Ahora ya estás listo para tomar la Prueba corta 2.

Diapositiva 2.31 Prueba corta 2 [Final de la Parte 2]

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

[Inicio de la Parte 3]

Diapositiva 3.32 ¿Qué es lo peor que podría pasar?

Los síntomas en un alumno deportista podrían recién manifestarse después de las 72 horas. Por ejemplo: un deportista que reciba un golpe en un partido del viernes por la noche podría ser que no desarrolle síntomas sino hasta el lunes.

En una situación hipotética, el deportista recibe una patada en la cara y le sangra la nariz. Él no presenta ningún síntoma de conmoción cerebral al momento de la lesión. La lesión ocurrió el viernes en la noche. Durante ese fin de semana, él empieza a tener dolor de cabeza y otros síntomas de conmoción cerebral.

Diapositiva 3.33 Síndrome del Segundo Impacto

El síndrome del segundo impacto ocurre cuando un deportista que ya ha sufrido una lesión en la cabeza, sufre una segunda lesión en la cabeza antes de haberse recuperado completamente de los síntomas de la primera lesión.

Diapositiva 3.34 Síndrome del Segundo Impacto

El segundo impacto solo se reporta en personas menores de 23 años y se da más comúnmente en adolescentes. 50 por ciento de los casos son fatales y 100 por ciento resulta en alguna forma de discapacidad fisiológica, cognitiva y/o emocional.

Diapositiva 3.35 Repercusiones en la vida cotidiana en casa

Después de una lesión en la cabeza, las funciones diarias pueden verse afectadas. Las personas pueden tener dificultad para hacer tareas en casa o en la escuela, se irritan con facilidad y pueden tener periodos de tristeza desmesurada.

Diapositiva 3.36 Repercusiones en el proceso de aprendizaje

En los últimos estudios se ha descubierto que el efecto de una conmoción cerebral tendrá un impacto en el desempeño del alumno en el aula. Además, esto también afecta el hecho de que una persona pueda hacer tareas como por ejemplo conducir. Un deportista que sufre una conmoción cerebral NUNCA debería conducir solo a casa. Puede ser que los alumnos deportistas presenten una menor capacidad de atención, tengan problemas para concentrarse en tareas simples y es posible que no puedan contestar a preguntas con rapidez.

Diapositiva 3.37 Al 1° de julio de 2016

El Estado de Virginia aprobó una legislación para el protocolo Regresar a Aprender lo que incluye seis fases específicas que proporcionan una guía para que las escuelas y el personal sigan con la finalidad de apoyar la recuperación del alumno cuando sufre una conmoción cerebral.

Todos los miembros del personal usarán el protocolo descrito en el Reglamento 759-1, Manejo de Conmociones Cerebrales.

Usar la información en esta presentación para implementar un proceso RTL (Regresar a Aprender) le permitirá a un alumno mantener progreso en la escuela y lograr su recuperación.

Diapositiva 3.38 Marco para Regresar a Aprender (RTL)

Las Escuelas Públicas del Condado de Prince William han implementado el programa Regresar a Aprender que permite que un alumno regrese a hacer parte de su trabajo escolar o a hacer todo su trabajo escolar cuando disminuyan los síntomas. Con la información proporcionada por el médico, profesores, administradores y los padres, el alumno puede entrar a una de las fases para mantenerse al día en lo académico en la medida de lo posible.

Diapositiva 3.39 Marco para Regresar a Aprender (RTL)

Mientras el alumno pueda continuar recuperándose y no aumenten sus síntomas, el alumno puede avanzar cada fase hasta que se recupere completamente.

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

El componente clave de entender este programa de fases es que es posible que un alumno esté en una fase por un tiempo indeterminado. Esto puede variar de un día a muchos días.

La capacidad de recuperación completa de cada alumno es diferente y varía en el tiempo que toma.

Diapositiva 3.40 La comunicación es INDISPENSABLE

La comunicación es la clave para la recuperación del deportista. Los padres tendrán que monitorear el progreso de su hijo en casa y mantener una línea de comunicación abierta con la escuela y el personal del equipo académico. Los entrenadores tendrán que notificar a los padres del alumno y a la enfermera de la escuela si se sospecha que un alumno deportista tiene una conmoción cerebral basándose en las señales y síntomas observados. El médico deportivo notificará al consejero escolar, a la administración y a los profesores cualquier recomendación de modificación que tengan. La enfermera escolar volverá a evaluar al deportista cuando regrese a la escuela. También puede ayudar al médico deportivo a monitorear al deportista durante el día lectivo y ayudar a un deportista que esté teniendo síntomas durante el día. Los consejeros escolares, los psicólogos escolares y los profesores pueden identificar cualquier cambio de conducta y cambio en el área académica en el aula e informar al médico deportivo y a la enfermera escolar. Los administradores escolares están para apoyar al alumno y a sus padres durante todo el proceso de recuperación, además de implementar adaptaciones en el aula si fuera necesario.

Diapositiva 3.41 La comunicación como equipo

Es muy importante mantener las líneas de comunicación abiertas para ayudar al alumno a recuperarse de una conmoción cerebral. Para lograr esto, las Escuelas Públicas del Condado de Prince William han identificado la necesidad de contar con Equipos de Manejo de Conmociones Cerebrales como un medio para monitorear la transición de regreso al aula sin problemas de los alumnos que sufren una conmoción cerebral. Cuando sea necesario, estos equipos apoyarán al alumno y a sus padres en un proceso que tiene muchas incertidumbres. Trabajar juntos para apoyar la recuperación y el progreso académico ayudará a disminuir la posible ansiedad que un alumno podría experimentar.

Diapositiva 3.42 ¿Por qué es importante que los profesores entiendan a un alumno que ha sufrido una conmoción cerebral?

Un alumno que tiene una conmoción cerebral necesita escuchar de los educadores que ellos entienden y que le darán tiempo para recuperar los días perdidos de clase y las tareas. El alumno debe escuchar el mismo mensaje de todas las personas involucradas, desde sus padres o tutores hasta los médicos y profesores. Esta solidaridad, comprensión y constancia de todas las partes involucradas ayudarán a disminuir el estrés y a su vez ayudarán en la recuperación.

Diapositiva 3.43 ¿Cómo puede ayudar un profesor?

En general, el regreso completo a clases puede completarse en seis fases. Los profesores pueden ayudar teniendo conocimiento de los síntomas y de los desencadenantes que pueden incrementar los síntomas. El propósito de cada fase es identificar lo que el alumno es capaz hacer sin que aumenten sus síntomas y retrase su recuperación, y evitar los desencadenantes que empeoran los síntomas. Entre los ejemplos de síntomas comunes relacionados con la escuela que podrían desencadenar los síntomas tenemos leer, usar la computadora para hacer trabajo de clase y concentrarse por largo tiempo. Sin embargo, los desencadenantes varían y son diferentes de un alumno al otro.

Diapositiva 3.44 Qué pasa con las actividades escolares además de las asignaturas básicas

La participación del alumno en esta lista de actividades se basará en los síntomas que presente. Una de las maneras en que el Equipo de Manejo de Conmociones Cerebrales ayuda en la recuperación es proporcionando guía para el regreso del alumno a la vida escolar y a sus actividades. La participación en algunas de estas actividades escolares tendrá que tomarlas en consideración el equipo.

Diapositiva 3.45 Video opcional: Regresar a Aprender

Manejo de una conmoción cerebral y regresar a aprender https://youtu.be/_55YmbIG9YM

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

Nota: video incorporado con cc en Power Point. Diapositiva de diseño para ser usada como actividad opcional. El participante puede saltarse el video.

texto con subtítulos:

Hola, soy el Dr. Mike Evans y este video es un repaso rápido sobre conmociones cerebrales - lo que son y lo que ocasionan. Seguro que ya vieron nuestro video 101 sobre conmociones cerebrales y este es simplemente una versión actualizada que abarca más. Las conmociones cerebrales han alcanzado amplia cobertura. Creo que ahora todos podemos nombrar a un jugador o amigo que haya tenido una y creo que tendemos a escuchar sobre los casos graves, pero creo que es importante saber que una conmoción puede ser bien controlada por ti y tu familia, por tu escuela y por tu equipo de salud. Lo primero que tienes que saber sobre las conmociones cerebrales es que son como tus otras lesiones pero a la vez completamente diferentes. Cuando te lesionas la rodilla, inicialmente descansas y ves cómo te sientes después de unos días. Probablemente alguien te chequea, algunas veces es algo más serio, pero mayormente se sana y lentamente vuelves a tus actividades. Bueno, eso mismo sucede con las conmociones cerebrales. Se estima que 80 a 90 por ciento de las conmociones cerebrales se mejoran en 3 semanas. La gran diferencia es que la mayoría de las personas no están acostumbradas a dejar descansar el cerebro. No hay muletas, bolsas de hielo ni lesión que la gente puede ver. Si regresas inmediatamente a la escuela, a realizar actividad física, a trabajar, a la vida digital, es como ir a correr con una rodilla lesionada.

Empecemos con lo que es una conmoción cerebral. Una conmoción cerebral es un golpe en la cabeza o en cualquier parte del cuerpo que sacude tu cabeza, donde funcionan otras cosas. Estas otras cosas nos dicen que tu cerebro ha sido afectado. Bueno, tu cerebro es un Control de Misiones y responsable por hacer muchas cosas. Entonces, hay muchas maneras diferentes de sentir una conmoción cerebral. Generalmente pensamos en cuatro categorías. Problemas físicos como dolores de cabeza, desequilibrio, cansarse con facilidad, visión borrosa, mareos, sensibilidad a la luz o ruido, etc. Luego vienen los problemas de pensamiento como sentirse mentalmente atontado o actuar de manera lenta con dificultad para recordar o concentrarse. Luego están los síntomas emocionales como sentirse tristes o con menos control sobre las emociones. Es posible sentirse más preocupado o irritable. Y finalmente, hay problemas de sueño que pueden funcionar de ambas maneras. Podrías sentirte somnoliento o dormir más o lo contrario - podrías tener problemas para quedarte dormido o dormir menos. Estos síntomas pueden aparecer inmediatamente o tomar entre 24 a 48 horas para aparecer. También es importante dar un paso atrás y preguntarse si alguno de estos síntomas empeora cuando trabajas más fuerte, ya sea de manera física o cognitiva, cuando estás usando tu cerebro.

Las conmociones cerebrales pueden ser aterradoras al principio, entonces sería bueno comenzar asegurándose de que no está pasando nada serio. Si las cosas cambian repentinamente para peor, por ejemplo, un dolor de cabeza fuerte que no es normal o vómitos continuos, convulsiones, debilidad en los brazos o piernas o parece estar desorientado - hablar enredado, estar confundido, somnoliento o no puedes despertarte. Necesitas urgentemente ser evaluado. Las dos palabras claves aquí son cambio repentino. Las conmociones cerebrales no se ven en una tomografía computarizada (CT) o imagen por resonancia magnética (MRI) en la sala de emergencia, pero estos exámenes son de ayuda para descartar lesiones cerebrales que no sean conmoción cerebral cuando se presenta un repentino empeoramiento. La realidad es que la mayoría de las conmociones cerebrales pueden manejarse sin ir a la emergencia, sino hablando con tu doctor solo para estar seguros.

Mi consejo es considerar la primera semana después de la conmoción cerebral en fracciones de 24 horas. Las cosas podrían ponerse un poquito peor en las primeras 24 horas y tendamos a pecar por exceso de precavidos y centrémonos en hacer descansar el cerebro. Esto significa no estar frente a ninguna pantalla, tomar las cosas con calma y dormir bastante. Dormir es bueno cuando se sufre una conmoción cerebral. De nuevo, si te lesionas la rodilla, probablemente puedes ir a la escuela o al trabajo, pero con una conmoción cerebral, necesitas darle descanso a tu cerebro. Así que probablemente tengas que tomar unos días o hasta incluso una semana de descanso. Esto parece mucho, pero a la larga vale la pena.

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

Entonces, en términos del camino para lograr la recuperación, es difícil predecir esto en el momento de la lesión. Generalmente, las cosas mejoran en días o semanas, pero también pueden tomar meses. Hay algunos factores que pueden alargar un poquito tu recuperación y que tendrás que considerar en tu estrategia para «mejorar». Por ejemplo, ¿has tenido antes una conmoción cerebral? Especialmente, alguna reciente o una que ha durado mucho tiempo. O, ¿tienes un historial de múltiples conmociones cerebrales donde el golpe no haya sido tan fuerte como para provocar los síntomas? Si sufres de dolores de cabeza o migrañas, estos síntomas pueden empeorar. Si has tenido problemas de aprendizaje o mentales como ADHD, ansiedad, depresión, problemas para dormir, discapacidad del aprendizaje, etc., estos problemas pueden o no acentuarse cuando te lesionas el cerebro.

Como dije, ayudar a tu cerebro a reponerse por sí solo es diferente. Te ayudaría si imaginas que tu cerebro es como un teléfono celular. Cuando sufres una conmoción cerebral, es como si tu batería se descargara. Es simplemente más difícil recargar la batería al 100 por ciento, ya que la mayor parte de tu energía se usa para que sane tu cerebro. Si tratamos de hacer todas las actividades que normalmente hacemos, lo más probable es que nos quedemos rápidamente sin energía y es allí donde nos sentimos mal y nuestros síntomas después de una conmoción cerebral empeoran.

Una manera de guardar energía es usar las cuatro P. La primera P es priorizar nuestras actividades todos los días – solo queremos usar nuestra energía limitada para hacer las actividades que sean las más importantes para nosotros. La segunda P es planear qué actividades vamos a hacer y cuándo hacerlas. Es mejor planificar las actividades difíciles o importantes cuando tengas más energía – entonces después de haber descansado o de un día donde no tengas que hacer muchas otras actividades, o cuando te sientas mejor. Podría ser en la mañana. La tercera P es marcar el paso. En lugar de leer un capítulo completo de tu libro de texto, trata de leer unas cuantas páginas a la vez con descansos para permitirte recargar tu batería. Y la cuarta P es ponerte ir a lugares donde no tengas que usar batería extra. El solo hecho de estar en lugares ruidosos o con distracciones, o sentir estrés agota tu energía.

Entonces, teniendo en mente las cuatro P, hablemos de regresar a aprender y regresar a hacer actividad física. Estas dos estrategias pueden modificarse según tu situación en particular, la escuela y/o tu médico, pero son un excelente punto de inicio. Estar en la escuela hace trabajar más a tu cerebro y lo que tú quieres es regresar gradualmente. Aquí es importante la perspectiva. Todos no somos iguales en cómo respondemos a una conmoción cerebral, así que tu plan de recuperación es único y tiene que ser individualizado. Algunas veces, esto significa tomar más tiempo y es importante que tú y tu familia vean esto como una respuesta inteligente de que te mejorarás pronto, no como un fracaso. Generalmente comenzamos no yendo a la escuela por unos días y descansando bastante en casa.

Después se incrementa un poco en casa la actividad cognitiva y física, caminando un poco, leyendo un poco y pasando un tiempo frente a una pantalla. Puede ayudar hacer un diario de tus actividades planificadas y de lo que sucedió. Si puedes hacer estas actividades durante 30 minutos sin tener síntomas, puedes comenzar actividades relacionadas con la escuela como por ejemplo tareas en bloques de 30 minutos. Cuando puedes aguantar 30 minutos de actividad escolar sin que tus síntomas empeoren, con descansos para ayudarte, entonces estás listo para regresar a clases a tiempo parcial por una a tres horas al día esperándose que produzcas razonablemente. Cuando puedes aguantar cuatro a cinco horas de actividad escolar con dos o tres descansos, se considera que puedes regresar a la escuela a tiempo completo con personal de apoyo que tenga conocimiento de las cuatro P. Esto significaría ayuda extra, más descansos, cantidad de exámenes limitada en un día, asiento preferencial, etc. Cuando ya no presentas síntomas y no tienes problemas al hacer esfuerzo, puedes regresar a tu horario escolar regular.

Para que todo esto suceda, creo que es muy importante contar con una persona a cargo en la escuela que puede informarle al personal y a los voluntarios, ayudarte a aumentar o disminuir tu actividad e individualizar tu apoyo para que te mejores. Esto quiere decir posibilitar una estrategia de equipo de colaboración que involucre a la familia, el doctor, la escuela y los entrenadores. Significa educación y creo que también significa poner atención y reaccionar ante las pequeñas señales, y llevar a cabo reuniones para hablar sobre estrategias en lo que respecta a tareas, exámenes,

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

descanso, ambientes sin distracciones, asientos, acceso a los apuntes de la clase, educación física y planificación en cuanto al área de juegos.

Regresar a hacer actividad física cuando ya no tienes síntomas es similar al enfoque de etapas y el hecho de que el equipo de apoyo comparta lo mismo es la clave. El Paso uno es no hacer actividad en lo absoluto. En el Paso dos, probamos ejercicios aeróbicos ligeros, como trotar. Si puedes hacer eso sin tener síntomas, entonces el paso tres es regresar a practicar tu deporte en un ambiente de poco riesgo. Es decir patinar, patear una pelota de fútbol, jugar un poco de baloncesto, pero tú solo o con una persona más. Esto hace que la actividad sea más predecible y es menos probable que alguien te golpee o que recibas un golpe con un objeto. Contrólate tú mismo y mira cómo te va. Si todo está bien y quieres regresar a jugar en el equipo, el paso cuatro es llevar puesta la «camiseta amarilla» para las prácticas. La camiseta amarilla les indica a los demás jugadores que no pueden tocarte. Si no te regresan los síntomas con este alto nivel de actividad, entonces puedes ir al paso cinco, que es la práctica con pleno contacto. Generalmente tratamos de alargar esta etapa un poquito para probar realmente si no regresan los síntomas, pero creo que también es para ayudar al jugador a tener confianza de que ha vuelto a la normalidad. Si todo marcha bien, entonces el paso seis es regresar a la competencia.

Cada paso debe tomar por lo menos un día y así, dependiendo de cómo le va a la persona, este proceso puede tomar una semana, un mes o incluso un año. Todo esto puede tomar tiempo y ser frustrante. Es difícil frenarse y es fácil sentirse desanimado. Hablar es la clave. Es tan importante que seas franco con tus padres, tus profesores, tus entrenadores, tu familia y tus amigos porque una conmoción cerebral no es algo visible. La gente piensa que estás bien, entonces tienes que decir la verdad sobre cómo te estás sintiendo. Cosas como sentirse atontado o estar ansioso pueden ser difíciles de descifrar. Tampoco tienes que mortificarte, pero tienes que ser claro y honrado sobre cómo te estás sintiendo.

La buena noticia es que creo que el mundo está tomando más conciencia de lo que son las conmociones cerebrales. La realidad es que todavía estamos tratando de saber cuál es la mejor manera de que una persona se recupere de una conmoción cerebral. Los datos hasta la fecha indican que la gente que no hace que su cerebro descanse tiende a empeorar, especialmente si se expone a volverse a lesionar antes de estar listos. Lo que estamos tratando de averiguar es cuál es equilibrio correcto entre retarse a uno mismo y exagerarlo. No queremos que hagas demasiadas cosas, pero tampoco queremos que hagas muy poco. Como tú sabes, parece que como con cualquier otra lesión, la gente que aumenta gradualmente su actividad sin desencadenar problemas parece sentirse bien.

Así que cuídate si tienes una conmoción cerebral. Tú sabes, tu cerebro eres tú. Todas las cosas para lo que eres bueno – tus recuerdos, como resuelves cosas – todo ello está dentro de tu cerebro. Así que sé positivo, cuenta lo que sientas con las personas que se preocupan por ti. Ustedes pueden resolver esto juntas. Y cuida de ese fantástico cerebro que tienes. Gracias por escuchar.

Diapositiva 3.46 Repaso

La conformación de un Equipo de Manejo de Conmociones Cerebrales de apoyo dentro de la escuela ayuda al alumno en el proceso de recuperación.

Los profesores y los líderes docentes en las escuelas deben entender cuáles son los desencadenantes más comunes que hacen que vuelvan a aparecer los síntomas: leer, uso de la computadora y concentración prolongada.

Se ha establecido el proceso Regresar a Aprender de seis fases para guiar al personal y al Equipo de Manejo de Conmociones Cerebrales a tomar decisiones sobre la carga académica y la participación del alumno en cualquier actividad escolar.

Se recomienda la formación del Equipo para garantizar la continuidad del cuidado y apoyo. El equipo de manejo de conmociones cerebrales puede estar conformado por: el médico del alumno, el médico deportivo, el consejero escolar, profesores, el psicólogo escolar, la enfermera de la escuela, los padres y los entrenadores.

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

Dar un mensaje coherente y tener una buena comunicación entre los padres, médicos, personal escolar y el alumno debe ser el elemento obligatorio en el funcionamiento de este esfuerzo para brindar apoyo.

Ahora ya estás listo para tomar la Prueba corta 3.

Diapositiva 3.47 Prueba corta 3
[Final de la Parte 3]

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

[Inicio de la Parte 4]

Diapositiva 4.48 Protocolo para Regresar a Jugar (RTP)

¡NO SE PUEDE REGRESAR A JUGAR EL MISMO DÍA! Un deportista debe cumplir los siguientes criterios para regresar a jugar:

1. NO debe tener síntomas cuando esté descansando y cuando haga algún esfuerzo
2. La prueba post-lesión *ImPACT* debe dar como resultado un rango normal
3. Debe tener la autorización de un médico con licencia capacitado en evaluar conmociones cerebrales.

Finalmente, cuando un deportista obtiene la autorización del médico, es SOLO una autorización para que el estudiante sea visto por el médico deportivo escolar y comience el proceso para Regresar a Jugar (RTP)

Diapositiva 4.49 ¿Quién puede autorizar que el deportista comience el Proceso RTP?

Los deportistas pueden obtener la autorización para empezar el proceso Regresar a Jugar de un médico, neuropsicólogo, médico de cabecera, doctor de osteopatía, enfermera titulada, asistente médico y de un médico deportivo certificado.

Los médicos de Emergencia, los médicos de los centros de atención de urgencias, los quiroprácticos y los terapeutas físicos no pueden dar su autorización para que los alumnos comiencen el proceso para Regresar a Jugar.

Diapositiva 4.50 Proceso para Regresar a Jugar

El proceso para Regresar a Jugar es una serie de fases para evaluar si el deportista está listo para regresar a practicar deporte. Cada paso debería tomar aproximadamente 24 horas. En promedio, le tomará al deportista por lo menos una semana para completar todo el protocolo de rehabilitación. Si el deportista presenta síntomas post conmoción cerebral durante cualquiera de las fases, tiene regresar al nivel anterior y continuar la progresión después de 24 horas. NO se permite que el alumno levante pesas hasta que haya llegado a la fase 4 de la progresión. La progresión a través de las fases debe hacerse bajo supervisión del médico deportivo. La Fase 1 puede comenzar cuando haya comenzado a desaparecer los síntomas. Debe completarse la Fase 6 del proceso RTL antes de pasar de la fase 2.

La siguiente diapositiva les mostrará cómo se interrelacionan los procesos Regresar a Aprender y Regresar a Jugar.

Diapositiva 4.51 Sinopsis de los Procesos RTL y RTP

¡NO SE PUEDE REGRESAR A JUGAR EL MISMO DÍA! Un deportista debe cumplir los siguientes criterios para regresar a jugar:

1. Debe tener síntomas mínimos cuando está descansando y cuando haga algún esfuerzo para comenzar la fase 1. Si empeoran los síntomas, parar la fase 1. Para completar la fase 6, el deportista NO debe tener síntomas
2. La prueba post lesión *ImPACT* debe dar como resultado la prueba de referencia *ImPACT* del deportista
3. Debe obtener la autorización de un profesional de la salud capacitado en evaluar conmociones cerebrales
4. El deportista debe completar el proceso RTL antes pasar del paso 2 del proceso RTP
5. El deportista debe completar todas las fases del proceso RTP antes de regresar a competir.

Finalmente, cuando un deportista tiene la autorización de un médico es SOLO una autorización para que sea visto por el médico deportivo escolar y pueda comenzar el proceso para Regresar a Jugar (RTP).

Diapositiva 4.52 Proceso para Regresar a Jugar (RTP)

Los deportistas con un historial de conmociones cerebrales generalmente progresan más lentamente y son tratados de manera más conservadora. Los alumnos que practican deportes de poco contacto o de no contacto pueden regresar a jugar más rápido que los que practican deportes de alto contacto porque no tienen que hacer el paso completo de práctica de contacto. Es posible que los deportistas que participan en un deporte de alto contacto tengan que progresar más lentamente debido al nivel de contacto de su deporte, que puede afectar la seguridad en general del deportista y de sus compañeros de equipo.

Diapositivas y números de secuencia de la presentación – Escuela secundaria 2017 -2018

Diapositiva 4.53 Repaso

Para repasar:

- Después de una lesión en la cabeza, el estado de ánimo y las funciones diarias, como por ejemplo completar una tarea o concentrarse, pueden verse afectadas.
- La capacidad de un alumno para completar un deber escolar asignado puede verse comprometida.
- Si un alumno sufre una lesión en la cabeza, sus padres deben retirarlo de las actividades patrocinadas por la escuela que se lleven a cabo tanto dentro como fuera de la escuela.
- La comunicación entre los padres y todo el personal es clave para la recuperación del alumno.

Diapositiva 4.54 Compromiso de PWCS para la recuperación del alumno

La meta principal de la división escolar es garantizar que los alumnos y los alumnos deportistas que sufran una conmoción cerebral sean diagnosticados correctamente, tengan tiempo para recuperarse y reciban apoyo integral en casa y en la escuela mientras se recuperan de su lesión.

Diapositiva 4.55 Mensaje para la casa

Familiarizarse con las señales/síntomas de una conmoción cerebral puede jugar un papel importante en la salud y bienestar de los alumnos deportistas. Lleven a su hijo donde un especialista de la salud cuando su condición empeora o se sospecha que puede tener una lesión en la columna. El apoyo académico es la clave para la recuperación y recuerden que toda conmoción cerebral debe ser tratada de manera individual.

Diapositiva 4.56 ¡Recuerden deportistas!...

No lo oculten, infórmenlo y tomen tiempo para recuperarse.

Si creen que un compañero de equipo ha sufrido una conmoción cerebral, repórtenlo inmediatamente a su entrenador y médico deportivo. Esto podría salvarle la vida.

¡ES MEJOR PERDER UN PARTIDO QUE PERDER TODA LA TEMPORADA!

Diapositiva 4.57 Dónde puedo encontrar más información sobre conmociones cerebrales

Para obtener más información sobre conmociones cerebrales, consulten los siguientes recursos de PWCS:

Sitio web de PWCS

Sitio web de cada escuela en particular

Páginas web deportivas de cada escuela

Páginas web sobre entrenamiento deportivo

Diapositiva 4.58 Información adicional

Se recomienda a los alumnos y a sus padres que averigüen más sobre lesiones por conmoción cerebral. Aquí hay una lista para consultas

Diapositiva 4.59 Consultas

Ahora ya estás listo para tomar la prueba corta final. Al final de la prueba, podrás imprimir un certificado que verifica que has completado esta capacitación. Por favor, impriman dos copias. Guarden una copia para ustedes y la otra copia para que el alumno la entregue a su entrenador o director deportivo. Es responsabilidad del alumno imprimir y entregar el Certificado de Finalización.

Diapositiva 4.60 Prueba corta 4

[Final de la parte 4]

[Final de la Presentación de Capacitación sobre conmociones cerebrales para Escuela Secundaria]