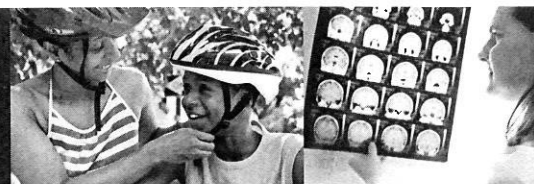


Datos sobre las conmociones y lesiones cerebrales



La Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o una sacudida en la cabeza. También pueden ocurrir tras una caída o una sacudida en el cuerpo que provoque un movimiento brusco del cerebro dentro del cráneo. Los médicos pueden describir dichas lesiones como “leves” debido a que por lo general no son mortales. Sin embargo sus efectos pueden ser serios.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral

La mayoría de la gente que sufre una conmoción cerebral se recupera completa y rápidamente. Pero en algunas personas los síntomas pueden durar días, semanas o más tiempo. En general, la recuperación puede ser más lenta en adultos de edad avanzada, niños pequeños y adolescentes. Aquellas personas que han sufrido una conmoción cerebral en el pasado también corren riesgo de tener otra y de ser así pueden tardar más en recuperarse. Los síntomas de una conmoción cerebral se suelen agrupar en cuatro categorías:

Trastorno del razonamiento/ memoria	Dificultad para pensar claramente	Sensación de que todo se hace más despacio	Dificultad para concentrarse	Dificultad para recordar
Trastornos físicos	Dolor de cabeza	Nauseas o vómitos	Sensibilidad a la luz o al ruido	Cansancio
Trastornos emocionales y del ánimo	Visión borrosa o difusa	Mareos	Problemas de equilibrio	Falta de energía
Trastornos del sueño	Irritabilidad	Tristeza	Mayor sensibilidad	Nerviosismo o ansiedad
	Dormir más de la normal	Dormir menos de lo normal	Dificultad para conciliar el sueño	

La recuperación

El descanso es muy importante después de una conmoción cerebral porque ayuda a la recuperación del cerebro. Ignorar los síntomas y tratar de “sobrellevarlos” por lo general empeora los síntomas. Sea paciente porque la recuperación toma tiempo. Sólo cuando los síntomas se hayan reducido significativamente y de acuerdo a las indicaciones de su médico, podrá volver gradualmente a sus actividades cotidianas, como ir al trabajo o a la escuela. Si al empezar a realizar más actividades, sus síntomas regresan o tiene nuevos síntomas, esto es señal de que está haciendo demasiado esfuerzo. Deje de hacer ese tipo de actividades y tómese más tiempo para descansar y recuperarse. A medida que pasen los días se sentirá cada vez mejor.

Consejos para ayudarle a recuperarse:

- Duerma bastante por las noches y descanse durante el día.
- Evite realizar actividades que requieran de mucho esfuerzo físico (p.ej., deportes, tareas pesadas de limpieza del hogar, levantar pesas o hacer ejercicio) o actividades que requieran de mucha concentración (p. ej., uso constante de la computadora, videojuegos).
- Pregúntele su médico cuándo es seguro volver a manejar, montar en bicicleta o trabajar con maquinaria pesada.
- No tome bebidas alcohólicas. El alcohol y otros medicamentos pueden retrasar su recuperación y ponerlo en riesgo de tener otra lesión.



Hay muchas personas que pueden ayudarle a usted y a su familia a recuperarse de una conmoción cerebral. No tiene que hacerlo solo. Hable con su médico, familiares y seres queridos sobre cómo se siente tanto física como emocionalmente. Si piensa que no se siente mejor, hable con su médico.

Para más información y recursos, por favor visite el sitio Web de los CDC: www.cdc.gov/Concussion.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention



Normas de Concusión de la Asociación de Actividades de Arkansas

1. Todos los entrenadores y voluntarios registrados deben recibir un entrenamiento sobre la conmoción cerebral, una vez cada tres años.
2. Todos los atletas y los padres deben leer y firmar una "Hoja de Datos conmoción cerebral para los atletas y los padres".
3. Cualquier atleta que se sospeche de tener una conmoción cerebral por el personal de su escuela o el personal de la escuela de medicina de tener no debería volver a jugar o practicar en el mismo día.
4. Cualquier atleta que se sospecha que tenga una conmoción cerebral debe ser evaluado por un profesional de atención médica apropiada ese día (neuropsicología, MD, DO, enfermera de práctica avanzada, certificada entrenador de atletismo o asistente médico).
5. Cualquier atleta con una conmoción cerebral debe ser evaluado por un médico de atención sanitaria profesional adecuado antes de reanudar la participación de toda práctica o competencia.
6. Después de la evaluación médica, el volver a jugar debe seguir un protocolo por etapas los siguientes 5 días por demora en el retorno a jugar sobre la base de la devolución de cualquier signo o síntoma.

MEDICAL RELEASE FOR GRADUATED RETURN TO PLAY PROTOCOL

Student Name _____ Date of Birth _____ Grade _____ Date of Injury _____

Sport Injury Details _____

Student is cleared to initiate and proceed through the protocol as detailed below after a full day of normal activity with no symptoms. Follow the gradual and progressive steps of the training sequence below. There should be at least 24 hours between each step. If any symptoms return at any time during these activities, stop the workout. Rest until symptom-free for 24 hours then return to the previous asymptomatic step. If symptoms return or worsen, seek medical attention.

Other information _____

Completed by (print name) _____ Signature _____ Date _____
 _____ Neuropsychologist _____ MD _____ DO _____ Nurse Practitioner _____ Certified Athletic Trainer _____ Physicians Assistant _____

GRADUATED RETURN TO PLAY PROTOCOL / SUPERVISED BY SCHOOL PERSONNEL

STEP	DATE COMPLETED	ACTIVITY	COMMENTS
1. Light general conditioning exercises (Goal: Increase heart rate).		*Begin with sport specific warmup. Do 15-20 minute workout: stationary bicycle, fast paced walking or light jogging, rowing or freestyle swimming *Attend full day of school if in session.	
2. Moderate general conditioning and sport specific skill work; individually (Goal: add movement, individual skill work).		*Sport specific warm-up. Slowly increase intensity and duration of workout 20-30minutes. Begin sport specific skill work within the workout. No spins, dives or jumps. *Attend full day of school if in session.	
3. Heavy general conditioning, skill work; individually & with teammate. NO CONTACT. (Goal: Add movement, teammate skill work).		*Continue with general conditioning up to 60 minutes. Increase intensity and duration. Begin interval training. -Continue individual skill work. -Begin skill work with partner-no contact. -Continue with individual skill work as in Step 2. *Attend full day of school if in session.	
4. Heavy general conditioning, skill work and team drills. No live scrimmages. VERY LIGHT CONTACT (Goal: Team skill work, light static contact).		*Resume regular conditioning and duration of practice. Increase interval training and skill work as required -Gradually increase skill level of spins, dives, jumps -Review team plays with no contact. -Very light contact and low intensity on dummies *Attend full day of school if in session.	
5. Full team practice with body contact		*Participate in a full practice. If a full practice is completed, discuss with the coach about getting back in next game. *Attend full day of school if in session.	

I verify Graduated Return to Play Protocol has been completed. Signature _____ Date _____