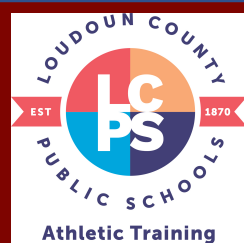


Lesión en la Cabeza/Cerebro Educación en el hogar

ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE LOUDOUN



Una conmoción cerebral es una lesión cerebral traumática (LCT) causada por un golpe directo en la cabeza, el cuello o el cuerpo, que puede hacer que el cerebro se mueva rápidamente hacia adelante y hacia atrás en el cráneo, lo que provoca una lesión cerebral. Esta alteración en la función cerebral normal causa una crisis metabólica en lugar de una lesión cerebral estructural específica que puede afectar el aprendizaje y el desempeño de un niño. Si se sospecha una conmoción cerebral, se debe informar a un profesional médico de inmediato para garantizar que se tomen las medidas adecuadas para favorecer una recuperación rápida y completa.

Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o hacerse evidentes en las siguientes horas o días. Rara vez se necesitan pruebas de diagnóstico, incluidas tomografías computarizadas y resonancias magnéticas, después de una conmoción cerebral. Si bien estos son útiles para identificar lesiones cerebrales potencialmente mortales, como hemorragias en el cerebro, una conmoción cerebral no "aparece" en la tomografía computarizada o la resonancia magnética estándar. Las conmociones cerebrales se diagnostican en función de la descripción que hace el estudiante-atleta de la lesión o evento, los síntomas informados por el estudiante-atleta y el examen del proveedor de atención médica autorizado. Continúe monitoreando al niño y use las listas de verificación a continuación para ayudar a identificar una posible lesión cerebral y buscar atención médica cuando esté indicado. *Adaptado de CDC Heads Up/Signos y síntomas de conmoción cerebral y <https://concussion.gmu.edu>*

Signos y síntomas de conmoción cerebral:

Físico			
Fatiga/somnolencia		Fatiga	
Problemas de equilibrio		Problemas Visuales	
Dolor de cabeza		Mareos	
Náuseas Vómitos		Sensibilidad a la luz /ruido	
Cognitivo			
Aturdido	Lento para responder	Dificultad para Recordar	Sensación de niebla mental
No pueden recordar eventos	preguntas repetidas	Dificultad para Concentrarse	Sentirse lento
Emocional			
Mayor irritabilidad	Tristeza	Ansiedad	Pensar en los sentimientos negativos
Nerviosismo	Reactividad Emocional	Nervioso	Más emocional
Sueño			
Dormir más o menos		Somnolencia	
Fatiga durante el día		Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido	

NO conduzca mientras tenga síntomas hasta que lo autorice un profesional de la salud (HCP) autorizado y aprobado.

NO participe en deportes o actividades físicas recreativas hasta que lo autorice un profesional de la salud autorizado y aprobado.

Cuándo buscar atención médica de inmediato

Adaptado de https://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_danger_signs

Si observa alguno de los siguientes síntomas, acuda **inmediatamente** al servicio de urgencias:

- Pérdida de conciencia
- Vómitos Repetidos
- Unusual behavior change
- Convulsiones
- Confusión Aumentando
- Can't recognize people or places
- Dolor de cabeza que empeora o no desaparece
- Dolor de cuello
- Significant irritability
- Muy somnoliento o incapaz de despertar
- Dificultad para hablar
- Less responsive than usual
- Debilidad/entumecimiento en las extremidades
- Decreased coordination

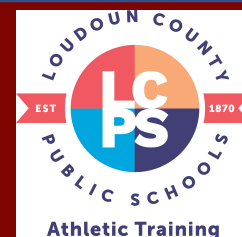
Regreso a la Escuela

Si se sospecha o se diagnostica una conmoción cerebral, el equipo de manejo de conmociones cerebrales (CMT) creará un plan de apoyo estudiantil (SSP) individualizado basado en sus comentarios, así como los de los maestros, entrenadores y profesionales de atención médica de la escuela de su hijo para apoyar el éxito de su estudiante. volver al colegio. El CMT puede brindarle a su estudiante apoyo, como tiempo adicional o ayuda con el trabajo de clase, las tareas, las pruebas, los exámenes y los descansos mentales durante el día, según sea necesario. Haremos avanzar a su estudiante según lo tolere según el progreso físico y cognitivo observado y la información proporcionada por usted, su estudiante y el personal de la escuela. El líder de CMT lo mantendrá actualizado sobre el progreso de su estudiante.

**Todas las sospechas de lesiones cerebrales deben ser evaluadas, diagnosticadas y supervisadas por un profesional de la salud autorizado y aprobado como un entrenador atlético certificado (ATC), un médico (MD), un doctor en medicina osteopática (DO), un asistente médico (PA), un enfermero certificado. Médico (CNP), Neuropsicólogo o Fisioterapeuta (PT). El (CMT) y el personal escolar apropiado serán notificados de todas las lesiones cerebrales sospechadas o diagnosticadas en los estudiantes.*

Lesión en la Cabeza/Cerebro Educación en el hogar

ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE LOUDOUN



Lista de verificación de apoyo para el hogar

Por favor, utilice esta lista de verificación para coordinar el cuidado y la recuperación de su hijo.

Comunicar Coordinar la comunicación entre proveedores de atención médica y su equipo de escuela. Mantener a todos actualizados. El progreso del niño es crucial para garantizar una recuperación completa	Monitorear Preste atención a los síntomas y sugerir pausas cuando los síntomas incrementen.	Defensor Anime a su hijo a hablar cuando tiene dificultades. Hable sobre las preocupaciones de recuperación de su hijo con su proveedor de atención médica y el equipo de manejo de conmociones cerebrales de la escuela
Nutrición Ayude a su hijo a llevar una dieta saludable de al menos tres comidas diarias. Alimento proporciona la energía necesaria apoyando la recuperación.	Hidratación Anime a su hijo a beber mucha agua. Tener muy poca agua puede contribuir a sus síntomas.	Dormir Siga un horario de sueño constante, con horarios regulares para acostarse y Trate de dormir entre 7 y 9 horas por noche.
Actividad Física Se ha demostrado que la actividad aeróbica ligera ayudar a la recuperación de una lesión Comience con una caminata diaria y progresa gradualmente según lo tolere bajo la supervisión de su atención médica profesional.	Estrés Trate de reducir el estrés de su hijo al no centrarse en los síntomas. Celebre victorias como completar tareas o proyectos y ser proactivo en el encuentro con su equipo de escuela para garantizar que su hijo no se atrase demasiado en la escuela.	Conectar Las conexiones sociales desempeñan un papel importante en el apoyo mental y bienestar. Anima a un amigo a visitar o haga que su hijo asista a eventos sociales ligeros según lo tolere.

Regreso a los deportes (RTS)

El estudiante-atleta **NUNCA** debe regresar a practicar deportes o actividad física recreativa hasta que haya sido evaluado por un profesional de la salud (PS) aprobado. Un estudiante puede regresar a sus actividades completas cuando haya completado la estrategia de regreso al deporte (RTS) del grupo de conmoción cerebral en el deporte a continuación Y haya recibido la **AUTORIZACIÓN MÉDICA** de un profesional de la salud aprobado. El entrenador atlético de la escuela es el profesional de la salud aprobado dentro de LCPS y determinará cuándo el estudiante atleta puede iniciar y progresar con la actividad física, incluido cuándo el estudiante atleta puede regresar a la competencia deportiva. El entrenador atlético de LCPS tiene la última palabra en todas las decisiones sobre el regreso.

Debe haber al menos 24 horas (o más) para cada paso de la siguiente progresión de RTS. Si algún síntoma empeora durante el ejercicio, el estudiante-atleta debe informar este cambio en los síntomas al entrenador deportivo.

Estrategia de regreso gradual al deporte (RTS)			
Etapa	Objetivo	Actividad	Meta
1	Actividad limitada por síntomas	Actividades diarias que no provocan síntomas	Reintroducción gradual de actividades laborales/escolares.
2	Ejercicio aeróbico ligero	Caminar o andar en bicicleta estática a un ritmo lento o medio. Sin entrenamiento de resistencia.	Aumento del ritmo cardíaco
3	Ejercicio específico para un deporte	Carrera o entrenamiento de resistencia. Sin actividades de impacto en la cabeza. Ejercicios de contacto iniciados por el atleta.	Añade movimiento y resistencia.
4	Ejercicios de entrenamiento sin contacto	Ejercicios de entrenamiento más duros y actividades deportivas específicas. Simulacros de contacto conocidos o planificados.	Ejercicio, coordinación y mayor pensamiento
5	Práctica de contacto completo	Participación total: se permiten simulacros de contacto desconocidos o no planificados	Restaurar la confianza y evaluar las habilidades funcionales por parte del cuerpo técnico
6	Volver al deporte	Juego normal tras la autorización del HCP.	

EPatricos JS, Schneider KJ, Dvorak J, et al. Declaración de consenso sobre la conmoción cerebral en el deporte: sexta conferencia internacional sobre la conmoción cerebral en el deporte – Ámsterdam, octubre de 2022. British Journal of Sports Medicine 2023;57:695-711.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con el entrenador deportivo o el líder de CMT de su escuela.