

Reglamento del Distrito Escolar de Salem-Keizer sobre la gestión de una conmoción cerebral y la reintegración a las actividades deportivas (Proporcionado por los ortopedistas de Oregon)

El Distrito Escolar de Salem Keizer solicita a todos los estudiantes deportistas que tengan la sospecha de haber sufrido una conmoción cerebral cumplir con el protocolo para regresar a practicar el deporte (RTP, por sus siglas en inglés) *.

- El deportista deberá cumplir con los criterios de cada paso del protocolo RTP, sin que hayan regresado los síntomas para seguir con el paso siguiente.
- Deberá haber un mínimo de 24 horas de tiempo transcurrido entre los pasos del protocolo. Si los síntomas reaparecen en cualquiera de los pasos, el deportista regresará al paso 1 hasta que los síntomas se resuelvan y se prosigue con el protocolo.
- Un profesional de la salud acreditado según lo define la Ley de Max **OAR 581-022-0421** (ver recuadro en la parte inferior de esta página) debe dar autorización para que el deportista pase del Paso 1. La autorización se puede dar a través de la comunicación con el entrenador deportivo de la escuela; las visitas al consultorio médico no siempre son obligatorias.

Paso 1: REPOSO. El deportista cumplirá con los requisitos siguientes:

- A. Se reporta a sí mismo como libre de síntomas en el formulario de síntomas SCAT3
- B. Ha regresado a clases tiempo completo
- C. Obtener un resultado normal en la evaluación *ImPACT*

Paso 2: EJERCICIO LIGERO. El deportista puede participar en ejercicio aeróbico sin contacto, de bajo impacto como caminar, nadar, o usar una bicicleta estacionaria con la meta de elevar la frecuencia cardíaca (<70% de frecuencia cardíaca teórica máxima).

Paso 3: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DEL DEPORTE. El deportista puede participar en ejercicios vigorosos, sin contacto, simulacros de entrenamientos específicos del deporte, con el objetivo de estimular la concentración y aumentar el impacto asociado con la frecuencia cardíaca elevada sin la amenaza del contacto de los demás. No se debe utilizar casco u otro equipo.

Paso 4: SIMULACROS DE ENTRENAMIENTO SIN CONTACTO CON EQUIPO COMPLETO. El deportista puede participar en prácticas sin contacto, con el objetivo de simular la participación deportiva sin el riesgo de volver a lesionarse. El entrenamiento de resistencia puede comenzar o reanudarse.

Paso 5: PRÁCTICA DE CONTACTO COMPLETO o ENTRENAMIENTO. El deportista puede participar en entrenamiento o practicas sin restricciones.

Paso 6: REGRESO AL DEPORTE. El deportista es autorizado para regresar a practicar su deporte, incluyendo la participación en los juegos.

* Sobre la base de la declaración de posición de 2014 de la NATA: Gestión de la conmoción cerebral en los deportes

Según la ley OAR 581-022-0421 "Profesional de atención médica" significa un médico (MD), asociado médico (PA), médico osteópata (DO) con licencia del consejo de medicina del estado de Oregón, enfermera facultativa especializada autorizada por el consejo de enfermería del estado de Oregón, o un psicólogo con licencia del consejo examinador de psicología de Oregón.

Datos sobre conmoción cerebral e *ImPACT*

Estimados padres y tutores legales:

El departamento de deportes y entrenamiento atlético del Distrito Escolar de Salem-Keizer utiliza un examen cognitivo llamado *ImPACT* como una herramienta útil para determinar si los deportistas están listos para regresar a desempeñar el deporte de su preferencia después de haber padecido una conmoción cerebral. La siguiente información les será de utilidad para informarse sobre este programa y cómo se usa.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral en la cual trauma craneoencefálico produce una breve pérdida de la función cerebral normal. La lesión ocurre cuando el cerebro de una persona se mueve violentamente para adelante y para atrás (una sacudida) o gira dentro del cráneo como resultado de un golpe directo o indirecto. Una conmoción cerebral altera la actividad cerebral y debe ser tratada como una lesión grave. UN INDIVIDUO NO TIENE QUE PERDER LA CONCIENCIA ("desmayarse") PARA CONSIDERAR QUE SUFRIÓ UNA CONMOCIÓN CEREBRAL. El tiempo adecuado de sanación y recuperación después de una conmoción cerebral es crucial para prevenir una lesión adicional.

Los deportistas que no se han recuperado completamente de una conmoción cerebral están más expuestos a sufrir las consecuencias recurrentes, cumulativas y hasta catastróficas de una segunda lesión de conmoción cerebral. Dichas complicaciones pueden prevenirse si se le permite al deportista tiempo de recuperación después de una conmoción cerebral y si se toma la decisión de regresar a la práctica del deporte de manera cuidadosa. Ningún deportista debe regresar al deporte u otra participación de riesgo cuando los síntomas de la conmoción cerebral aún están presentes y la recuperación está en curso. En resumen, la mejor manera de prevenir las complicaciones de una conmoción cerebral es tratar la lesión adecuadamente cuando esta haya ocurrido.

¿Qué es *ImPACT*?

ImPACT es actualmente el programa computarizado para manejar la conmoción cerebral más ampliamente utilizado en el mundo y se ha implementado de manera efectiva para deportistas de preparatoria, universitarios y profesionales. *ImPACT* (evaluación inmediata posterior a una conmoción cerebral y examen cognitivo, por sus siglas en inglés) es un examen computarizado que evalúa múltiples aspectos del funcionamiento neurocognitivo que incluye la memoria, la velocidad del procesamiento cerebral, el tiempo de reacción y los síntomas posteriores a la conmoción cerebral.



Después de que un deportista haya sufrido una conmoción cerebral se llevará a cabo una evaluación médica y el examen *ImPACT* "posterior a la conmoción". El examen *ImPACT* posterior a la conmoción deberá tomarse dentro de un periodo de 48 a 72 horas después de la lesión. Se pueden solicitar pruebas de diagnóstico, como una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) o una tomografía computarizada (CT, por sus siglas en inglés) para descartar una lesión estructural en el cráneo o el cerebro. A pesar del hecho de que estas pruebas generalmente dan resultados normales, puede haber ocurrido una conmoción cerebral grave.

Los deportistas especialmente los que practican deportes de contacto deberán tomar una evaluación de "referencia" antes de comenzar con la temporada deportiva. La evaluación de referencia toma aproximadamente 30 minutos. El tomar la evaluación de referencia es como "llevar a cabo un reconocimiento médico del cerebro" y establece un nivel normal de desempeño. Si por alguna razón un deportista no toma la evaluación de referencia, *ImPACT Inc.* ha desarrollado criterios que pueden ser usados para evaluar el proceso de recuperación de un deportista que ha sufrido una conmoción cerebral.

¿Quién será evaluado?

Cualquier deportista que sufra un traumatismo craneal tomará un examen después de la conmoción cerebral. Sin embargo, aquellos deportistas que participan en actividades que los ponen en gran riesgo de sufrir una conmoción cerebral tomarán una evaluación para establecer una referencia individual.

Si están interesados sobre el programa *ImPACT*, pueden encontrar un ejemplo de la evaluación y más información en la página web <http://www.impacttest.com>.

Larry Ramírez
Director de educación a nivel preparatoria
503-399-2636

Matt Biondi
Director de educación a nivel intermedio
503-399-2636

