



CITY SCHOOL DISTRICT OF NEW ROCHELLE  
515 NORTH AVENUE  
NEW ROCHELLE, NEW YORK 10801-3416

**RICHARD E. ORGANISCIAK**  
SUPERINTENDENT OF SCHOOLS

**DIANE C. MASSIMO, Ph.D.**  
ASSISTANT SUPERINTENDENT  
CURRICULUM, INSTRUCTIONAL SUPPORT & FUNDED PROGRAMS

**ADRIENNE WEISS-HARRISON, M.D., F.A.A.P.**  
MEDICAL DIRECTOR/ SCHOOL PHYSICIAN  
Tel: (914)576-4264  
Fax: (914)632-3371

**STEVE YOUNG**  
ATHLETIC DIRECTOR  
TEL: (914) 576-4586

## DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD EDUCACIÓN FÍSICA/EDUCACIÓN DE LA SALUD / DEPARTAMENTO DE DEPORTES

### Información para el manejo de conmociones/lesiones de la cabeza para alumnos que participan en deportes a nivel de escuela media y secundaria

Con el fin de mejorar la seguridad de los alumnos deportistas, el Departamento de deportes y el Departamento de salud han elaborado un programa para la prevención y el manejo de lesiones y conmociones de la cabeza. El Programa ImPACT forma parte clave del programa. (Evaluación inmediata posterior a la conmoción y prueba cognitiva). Esta prueba determina la capacidad del cerebro para pensar y procesar información. La New York State High School Athletic Association endosa el programa ImPACT. La prueba ImPACT nos ayuda a determinar cuándo es seguro para un alumno deportista regresar a jugar y a la escuela después de una lesión en la cabeza.

Es **necesario** que todos los alumnos deportistas se sometan a una prueba ImPACT de referencia. Se realizará una prueba de referencia antes del inicio de la temporada de prácticas y se repetirá cada 2 años. Ningún deportista podrá participar a menos que se haya sometido a la prueba de referencia y ésta haya sido revisada. La prueba de referencia es diferente para cada estudiante. Los resultados de la prueba son confidenciales. La puntuación no es importante en la prueba de referencia.

Si ocurre una lesión de la cabeza con conmoción, el alumno debe repetir la prueba ImPACT dentro de los 3 días posteriores al golpe. La puntuación de la prueba ImPACT puede demostrar que el cerebro del deportista necesita descansar. Se repetirá la prueba semanalmente hasta que la puntuación se aproxime a los niveles de referencia. Además, se requiere autorización médica de su propio médico o de un enfermero practicante, así como del Director Médico del distrito.

Después de la autorización, el alumno trabajará con el entrenador deportivo y regresará gradualmente a jugar, basado en etapas que evalúan las capacidades del deportista. Cada etapa requiere por lo menos 24 horas para determinar si han vuelto a presentarse los síntomas. Este proceso se ha implementado para proteger a nuestros alumnos.

Es muy importante que los alumnos informen de inmediato cualquier lesión de la cabeza a su instructor o al entrenador deportivo. Además, es muy importante informar si cualquier compañero deportista tiene o ha sufrido una lesión de la cabeza. Las lesiones de la cabeza con conmoción pueden provocar una lesión permanente en el cerebro. Esto es especialmente cierto cuando ya han ocurrido lesiones anteriores en la cabeza. Recuerde: usted tiene un solo cerebro y lo necesita para toda la vida. Arriesgar su salud a largo plazo sólo por el hecho de no perderse unas cuantas prácticas o partidos, ¡no es una jugada inteligente!

Después de una conmoción, el cerebro entra en un periodo de "crisis de energía" que puede durar de 7 a 10 días. El cerebro tiene problemas con la memoria y el pensamiento y necesita tiempo para sanar. Esto incluye descansar de las actividades. El alumno podría necesitar una reducción en el trabajo escolar, descansos durante el día y una reducción de tareas. Se suspenderá la participación en competencias deportivas, prácticas o clases de educación física.

Nuestra meta, como siempre lo ha sido, es que todos los alumnos participen con seguridad en deporte que les interese. Deseamos que todos los deportistas alcancen su potencial académico y deportivo durante la secundaria y en el futuro.

Si tiene alguna pregunta con respecto a este programa, bien pueda ponerse en contacto con su entrenador o la enfermera de la escuela.