



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

RICHARD E. ORGANISCIK
SUPERINTENDENT OF SCHOOLS

DIANE C. MASSIMO, Ph.D.
SUPERINTENDENTE AUXILIAR
PROGRAMA ACADÉMICO, APOYO EDUCATIVO Y PROGRAMAS FINANCIADOS

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

STEVE YOUNG
DIRECTOR DEPORTIVO
TEL: (914)576-4586

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

Información para el manejo de conmociones/lesiones de la cabeza para padres de deportistas 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 volver a jugar y a la escuela después de una lesión en la cabeza.

650,000 niños y deportistas tienen lesiones de la cabeza con conmoción cada año. Estas lesiones suceden en muchos deportes. Esto incluye los deportes que ofrecemos: fútbol americano, fútbol, baloncesto, lacrosse, rugby, béisbol, softbol, hockey sobre hielo, luchas y porrismo. Estas lesiones suceden cuando la cabeza entra en contacto con una persona, el campo, la cancha o el equipo. Los alumnos de escuela media y secundaria tardan más en recuperarse de una conmoción que los adultos. También es más probable que sufran una segunda conmoción. Una segunda conmoción aumenta el riesgo de las lesiones cerebrales graves.

Todos los alumnos deportistas se deben someter a una prueba ImPACT de referencia. Esta prueba inicial se debe completar antes del inicio de la temporada de prácticas (una vez, y después cada 2 años). No se permitirá que ningún deportista practique a menos que se haya sometido a la prueba de referencia y la haya revisado el Departamento de Servicios de Salud.

Los signos y síntomas de una lesión de la cabeza con conmoción varían y pueden parecer de leves a graves. Puede no presentar síntomas, o éstos podrían ser leves. Algunos de los síntomas pueden ser: cambios en la manera de caminar, pronunciación desarticulada, lentitud de reacción. No tiene que haber "pérdida del conocimiento" para indicar que hay una lesión de la cabeza. Las tomografías podrían no ser necesarias: el 90% de ellas es negativo cuando hay una conmoción. Por ello, es muy importante que cualquier alumno que sufra o vea que otro alumno sufre una lesión de la cabeza lo informe al instructor, al entrenador deportivo, a los padres o a la enfermera de la escuela.

Si ocurre una lesión de la cabeza con conmoción, el alumno debe repetir la prueba ImPACT dentro de los 3 días posteriores al golpe. El deportista debe ver a un médico o un enfermero practicante y tener autorización médica para jugar. El regreso a la práctica del deporte también depende de que el deportista regrese a los niveles originales de la prueba ImPACT. La autorización final del Director Médico se basará tanto en la prueba ImPACT como en el examen médico. Si la prueba ImPACT después de la lesión demuestra que el funcionamiento del cerebro del deportista no es tan bueno como el de la prueba original, se repetirá la prueba semanalmente, hasta que los resultados se aproximen a los originales.

Después de una conmoción, el cerebro pasa por un periodo de "crisis" 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 descanso físico y el alumno podría necesitar una reducción en el trabajo escolar, descansos durante el día y una reducción de tareas. No se permitirá que el alumno participe en su deporte ni clase de educación física.

Después de que reciba autorización, el alumno debe regresar de manera paulatina a sus actividades en etapas que ayuden al entrenador deportivo a determinar qué tan bien se desempeña el deportista. Cada etapa debe durar al menos 24 horas para asegurarse de que los síntomas no vuelvan a aparecer. Este sistema se ha implementado para proteger a todos los deportistas.

Para mayor información puede visitar los sitios Web que aparecen a continuación:

CDC: <http://www.cdc.gov/concussion/sports/index.html>

NYSHSAA: <http://www.keepyourheadinthegame.org/>

ImPACT: <http://www.impacttest.com/>

Nuestra meta es, como siempre lo ha sido, aumentar al máximo la participación segura en nuestro programa de deportes. Si tiene alguna pregunta o inquietud adicional, por favor póngase en contacto con el Departamento de Servicios de Salud (576-4264) o con el Departamento de Deportes (576-4586).