

Guía de la Conmoción Cerebral para Profesores, Consejeros y Profesionales Escolares



¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

A concussion is a type of brain injury that changes the way the brain works. Una conmoción cerebral es un tipo de lesión del cerebro que cambia la manera en que funciona normalmente el cerebro. Las conmociones cerebrales son causadas por una colisión, golpe o sacudida en la cabeza. Las conmociones cerebrales ocurren también por caídas o golpes al cuerpo que ocasionan que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de atrás hacia adelante. Incluso lo que parecería un golpe leve en la cabeza puede ser grave.

Los niños y adolescentes corren un riesgo más grande de sufrir una conmoción cerebral. La posibilidad de conmoción cerebral es mayor durante las actividades donde puedan ocurrir colisiones, como en la clase de educación física (EF), en el tiempo de recreo o en las actividades deportivas escolares. Sin embargo, las conmociones cerebrales pueden ocurrir en cualquier momento en que la cabeza del estudiante se pone en contacto con un objeto duro, como el piso, un escritorio, o con la cabeza o cuerpo de otro estudiante. El reconocimiento y la respuesta adecuados a la conmoción cerebral pueden prevenir lesiones mayores y ayuda a la recuperación.

LA REALIDAD

- Todas las conmociones cerebrales son graves.
- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida de conciencia.
- El reconocimiento y la respuesta apropiada a las conmociones cerebrales, cuando ocurren por primera vez, pueden ayudar en la recuperación y prevenir lesiones mayores e incluso la muerte.

APRENDA LO ESENCIAL SOBRE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

- E** Evalúe la situación.
- E** Esté alerta a los signos y síntomas.
- C** Contacte a un profesional de la salud.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Los signos y síntomas de la conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión, o podrían no aparecer o notarse horas o días después de la lesión. Esté alerta a cualquiera de los siguientes signos y síntomas. Además, observe los cambios en la forma en que actúa o se siente el estudiante, si los síntomas empeoran o si el estudiante simplemente “no se siente bien”.

Signos observados por profesores y profesionales escolares

- Parece aturdido o estupefacto
- Está confundido sobre los eventos
- Contesta lentamente las preguntas
- Repite las preguntas
- No puede recordar los eventos anteriores al golpe, colisión o caída
- No puede recordar los eventos posteriores al golpe, colisión o caída
- Pierde la conciencia (incluso brevemente)
- Muestra cambios en el comportamiento o la personalidad
- Se olvida del horario de clases o las tareas

Síntomas comunicados por el estudiante

Pensar/Recordar:

- Dificultad para pensar claramente
- Dificultad para concentrarse o recordar
- Sentirse más fatigado
- Sentirse lento, confuso, despistado o atontado

Estado físico:

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Náusea o vómito
- Problemas de equilibrio o mareos
- Sentirse fatigado o cansado

- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Entumecimiento u hormigueo
- No “sentirse bien”

Estado emocional:

- Irritable
- Triste
- Más emotivo que de costumbre
- Nervioso

Sueño*:

- Está somnoliento
- Duerme menos que de costumbre
- Duerme más que de costumbre
- Tiene problemas para dormirse

*Solamente pregunte sobre problemas para dormir si la lesión ocurrió el día anterior..

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS PELIGROSOS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL?



Esté alerta de los síntomas que empeoran con el tiempo. El estudiante debe tratado inmediatamente en una sala de emergencia si tiene:

- Una pupila (la parte negra en mitad del ojo) más grande que la otra.
- Somnolencia o no se lo puede despertar
- Un dolor de cabeza que empeora y no desaparece
- Debilidad, entumecimiento o coordinación reducida
- Vómitos o náusea repetidos
- Balbuceos
- Convulsiones o ataques
- Dificultad para reconocer personas o lugares
- Aumento de la confusión, inquietud o agitación
- Comportamiento inusual
- Pérdida de conciencia (incluso una breve pérdida de conciencia debe ser tomada seriamente)

SI TIENE DUDAS, NO LOS HAGA PARTICIPAR EN EL JUEGO



Los niños y adolescentes que tengan conmoción cerebral NUNCA deben volver a realizar las actividades deportivas o de recreación en el mismo día en que ocurrió la lesión. Deben aplazar su vuelta a las actividades hasta que un profesional de la salud, experimentado en conmoción cerebral, lo evalúe y diga que no tiene síntomas y que no hay problema en que regrese a jugar. Esto significa que, hasta que se lo permitan, no debe volver a:

- La clase de educación física (EF),
- Las prácticas o juegos deportivos, o
- Actividades físicas en el recreo.

Para obtener más información y herramientas para entrenadores deportivos juveniles y entrenadores colegiales, visite www.cdc.gov/Concussion.

¿CÓMO PUEDO RECONOCER UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Los profesores y consejeros escolares podrían ser los primeros en notar los cambios en sus estudiantes. Los signos y síntomas pueden aparecer en un tiempo y hacerse evidentes durante las actividades de concentración y aprendizaje en el aula.

Envíe a un estudiante a la enfermera de la escuela, o a otro profesional designado para tratar temas de salud, si usted nota o sospecha que el estudiante sufre:

1. *Cualquier* clase de golpe fuerte en la cabeza o en el cuerpo que ocasionó un rápido movimiento de la cabeza,
- y-
2. *Cualquier* cambio en el comportamiento, pensamiento o funcionamiento físico del estudiante. (Vea los signos y síntomas de la conmoción cerebral).

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE MIS ESTUDIANTES QUE VUELVEN A LA ESCUELA DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Ayudar a que un estudiante se recupere de una conmoción cerebral requiere de un enfoque colaborativo entre los profesionales escolares, el médico y los padres, pues él/ella podría necesitar acomodaciones durante la recuperación. Si los síntomas persisten, podría convocarse a una reunión 504. Los planes de la Sección 504 se implementan cuando los estudiantes tienen una discapacidad (temporal o permanente) que afecte a su rendimiento en cualquier manera.



LO QUE SE DEBE OBSERVAR DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Cuando los estudiantes vuelven a la escuela después de una conmoción cerebral, los profesionales escolares deben observar si:

- Hay un aumento de los problemas para prestar atención o concentrarse
- Hay un aumento de los problemas para recordar o aprender nueva información
- Se necesita más tiempo para terminar las tareas o trabajos
- Hay dificultad para organizar las tareas
- Existe un comportamiento inapropiado o impulsivo durante las clases
- Hay mayor irritabilidad
- Tiene menos capacidad para superar el estrés o se pone más emocional

Los servicios y acomodaciones para los estudiantes podrían incluir terapia del lenguaje y el habla, adaptaciones ambientales, modificaciones del plan de estudios y estrategias del comportamiento.

Los estudiantes podrían tener que limitar sus actividades mientras se recuperan de una conmoción cerebral. Realizar ejercicios o actividades que requieren de mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o jugar videojuegos, podrían ocasionar que reaparezcan o empeoren los síntomas de conmoción cerebral (como dolor de cabeza o fatiga).

Los estudiantes que vuelven a la escuela después de una conmoción cerebral, podrían necesitar:

- Tomar descansos cuando lo necesiten,
- Pasar menos horas en la escuela,
- Darles más tiempo para hacer los exámenes o terminar los trabajos,
- Recibir ayuda con las tareas escolares, y/o
- Reducir el tiempo que pasan en la computadora, leyendo o escribiendo.

Es normal que los estudiantes se sientan frustrados, tristes y hasta enfadados por no poder volver a la recreación o a los deportes enseguida, o no poder mantenerse al día en sus estudios. Un estudiante también podría sentirse apartado de sus compañeros y las redes sociales. Hable con los estudiantes sobre estos temas y ofrézcales apoyo y estímulo. Mientras disminuyen los síntomas del estudiante, la ayuda o apoyo extra debe ser gradualmente eliminado.



www.cdc.gov/Concussion