



**ASOCIACION DE ACTIVIDADES DE PREPARATORIAS DEL ESTADO DE KANSAS
RECOMENDACIONES PARA EL CUMPLIMIENTO DE LA LEY DE LAS ESCUELAS DE KANSAS DE
PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA CABEZA POR DEPORTES E IMPLEMENTACIÓN DE LA
FEDERACIÓN NACIONAL DE REGLAS DEL JUEGO RELACIONADAS CON LAS CONMOCIONES
CEREBRALES**

El siguiente texto aparece en los libros de reglas de todos los deportes la Federación Nacional:

“Cualquier atleta que presenta signos, síntomas o comportamientos coherentes con una conmoción cerebral (por ejemplo, pérdida de conciencia, dolor de cabeza, mareos, confusión o problemas de equilibrio) se debe retirar inmediatamente de la competencia y no deberá volver a jugar hasta que lo de alta un profesional de salud adecuado.”

La Legislatura de Kansas ha promulgado la Ley de Prevención de Lesiones en la Cabeza en Juegos Escolares (su sucesivo era “Kansas Act”) efectivo el 1 de Julio, 2011:

Sec. 72-135. (a) Esta sección será conocida y podrá ser citada como la ley de prevención de lesiones en la cabeza durante juegos escolares.

(b) Como se usa en esta sección:

(1) “Escuela” significa cualquier escuela preparatoria privada acreditada o pública, escuela intermedia o secundaria.

(2) “Proveedor de atención medica” significa que es una persona autorizada por la Junta Estatal de artes de sanidad para practicar la medicina y la cirugía.

(c) La Junta de educación del estado, en colaboración con la Asociación de Actividades de preparatorias de estado de Kansas, deberá recopilar información sobre la naturaleza y el riesgo de conmoción cerebral y lesión en la cabeza incluyendo los peligros y riesgos asociados si continúan jugando o practicando después de que una persona sufre una conmoción cerebral o lesión en la cabeza. Dicha información deberá proporcionarse a los distritos escolares para su distribución a los entrenadores, atletas de la escuela y a los padres o tutores de atletas de la escuela.

(d) Un atleta de la escuela no podrá participar en cualquier competición deportiva o sesión de práctica a menos que tal atleta y padre o tutor del atleta hayan firmado y regresado a la escuela, una forma de información donde ha sido dado de alta por su conmoción cerebral y lesiones en la cabeza. Un formulario de autorización deberá ser firmado y devuelto cada año escolar de un estudiante atleta que participa en competiciones deportivas o entrenamientos.

(e) Si un atleta sufre o se sospecha de haber sufrido lesiones en la del atleta o contusión durante una competición deportiva o una sesión de práctica, tal atleta de la escuela inmediatamente se retirara de la competencia deportiva o de la práctica de deporte.

(f) Cualquier atleta que ha sido retirado de una competencia deportiva o la práctica del deporte no regresará a la competencia o práctica hasta que el atleta es evaluado por un médico y el médico proporciona a tal atleta una autorización escrita para volver a jugar o practicar. Si el proveedor de atención médica que le da permiso para volver a jugar o practicar no es un empleado del distrito escolar, dicho personal médico no será responsable por daños civiles resultantes de cualquier acto u omisión en la prestación de este tipo de atención, más que actos u omisiones que constituyen negligencia o mala conducta intencional o insensible.

(g) Esta sección será efectiva él y después del 1 de Julio, 2011.

KSHSAA ofrece las siguientes directrices y recomendaciones para el cumplimiento de la ley de Kansas y de implementación de las reglas de juego de NFHS relacionada con las conmociones cerebrales:

1. Si un alumno sufre o es sospechoso de haber sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza durante una competencia de deportes o sesión de práctica, el alumno: (1) debe ser retirado de la competencia o práctica y (2) no puede volver participar en la práctica o la competencia hasta que un médico ha evaluado el alumno y proporcionan una autorización escrita para el estudiante diciendo que puede volver a la práctica y a la competencia. La Federación Nacional y el KSHSAA recomiendan que el estudiante **no debe** ser apto para práctica o competencia el mismo día que tengas señales consistentes de una concusión, o si síntomas o comportamientos fueron observados.

2. *¿Cuáles son las “señales, síntomas, o comportamientos consistentes de una concusión”?* La Federación Nacional lista algunas de las señales, síntomas y comportamientos consistentes con una concusión. El Departamento de Servicios Humanos Estados Unidos del Control de Enfermedades y Prevención ha publicado la siguiente lista de signos, síntomas y comportamientos que son consistentes con una concusión:

SEÑALES OBSERVADAS POR OTROS	SINTOMAS REPORTADO POR EL ATLETA
<ul style="list-style-type: none"> • Se ven aturdidos o confundidos • Esta confundido acerca de una asignación • Olvida las jugadas • No está seguro del juego, resultado, u oponente • Se mueve torpemente • Contesta preguntas lentamente • Pierde el conocimiento • Muestra cambios de comportamiento y de personalidad • No recuerda eventos antes del golpe • No recuerda eventos después del golpe 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Nausea • Problemas de balance o mareos • Visión doble o borrosa • Sensibilidad a la luz o al ruido • Sentirse somnoliento • Sentirse confuso o mareado • Problemas de concentración o memoria • Confusión

Estas listas no pueden ser todas las señales/sintomas

3. *¿Qué es un “Proveedor de Atención Médica”?* La ley de Prevención de Lesiones Deportivas en la Cabeza de Kansas define un médico como "una persona autorizada por la Junta Estatal de artes de sanidad para practicar la medicina y la cirugía." Para KSHSAA esto significa un Doctor (MD) o un Doctor en Medicina de Osteopatía (DO).

4. El primer paso hacia la recuperación de una contusión es reposo cognitivo. Los estudiantes pueden necesitar su trabajo académico sea modificado o incluso retirarse completamente de la programación del aula mientras que inicialmente se están recuperando de una conmoción cerebral porque puede que batallen con concentración, memoria y organización. Los estudiantes también deben evitar el uso de dispositivos electrónicos (computadoras, tabletas, video juegos, mensajes de texto, etc.) y ruidos, ya que éstos también pueden deteriorar el proceso de recuperación del cerebro. El tratar de cumplir con los requisitos académicos demasiado pronto después de sufrir una conmoción cerebral puede agravar los síntomas y retrasar la recuperación. Modificaciones académicas deberían coordinarse conjuntamente entre proveedores de servicios médicos y personal de la escuela del estudiante. No debe considerarse que puedan regresar a la actividad física hasta que el estudiante está completamente integrado en el entorno de aula y sin síntomas. En raras ocasiones, un estudiante será diagnosticado con el síndrome post concusión y que tengan síntomas que duren de semanas a meses. En estos casos, se puede recomendar al estudiante comenzar un régimen de actividad física sin contacto, pero esto sólo se hará bajo la supervisión directa de un médico.

5. Requisitos para poder volver regresar a jugar o a practicar:

A. Al ser dado de alta debe estar por escrito y firmado por un proveedor de atención medica.

B. La Federación Nacional y KSHSAA recomienda que no debe ser dado de alta y no debe darse el mismo día que el atleta fue retirado del juego.

C. La Federación Nacional y KSHSAA recomiendan que un estudiante que ha sido retirado de una práctica o competencia porque el estudiante sufrió, o que se sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza **debe completar un protocolo de un regreso gradual para volver a jugar después de una autorización médica antes de regresar a práctica o competencia sin restricciones.** La Federación Nacional ha incluido el

siguiente protocolo de etapas en sus Directrices Sugeridas para Gestión de Concusión en los Deportes. En la mayoría de los casos, el atleta progresara un paso por día. El programa de regreso a actividad **puede** suceder como se dice debajo **después de una autorización médica:**

Paso 1: Ejercicio aerobio ligero- 5 a 10 minutos en una bicicleta estacionaria o trotar ligeramente; sin levantamiento de pesas, el entrenamiento de resistencia o cualquier otros ejercicios

Paso 2: Ejercicio aerobio moderado - 15 a 20 minutos de correr en una intensidad moderada en el gimnasio o en el campo sin un casco u otros equipos.

Paso 3: Ejercicios de entrenamiento sin contacto con el uniforme completo. Puede comenzar el levantamiento de pesas, el entrenamiento de resistencia y otros ejercicios.

Paso 4: Practica o entrenamiento con contacto completo.

Paso 5: Juego completo.

Si los síntomas de la concusión regresan, o si señales y/o comportamientos son observados en cualquier momento cuando regresa a una actividad, el atleta debe dejar cualquier actividad y ser re-evaluado por el proveedor de salud medica.

Este es un sencillo protocolo que es sugerido. El proveedor apropiado de atención médica que emite la autorización escrita puede establecer un protocolo diferente a estos pasos.

6. Los padres y los estudiantes **ESTAN REQUERIDOS** que completen el Formulario de Autorización de Conmoción y Lesión en la Cabeza y regresarlo a la escuela antes de que el estudiante pueda participar en cualquier práctica deportiva o concurso de cada año escolar. Las escuelas están obligadas a tener dicho formulario en el archivo antes de que un estudiante pueda participar en una práctica o competencia.

**FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE CONMOCIÓN Y LESIÓN EN LA CABEZA RECOMENDADO
POR KSHSAA
2016-2017**

Este formulario debe ser firmado por todos los estudiantes deportistas y padres/tutores antes de que el estudiante participe en cualquier práctica deportiva o concurso de cada año escolar.

Una contusión es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, una sacudida a la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida hacia la cabeza. Estos pueden ser de leves a severos y pueden perturbar la forma en la que el cerebro trabaja normalmente. Aunque la mayoría de las concusiones son moderadas. **Todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden resultar en complicaciones incluyendo un prolongado daño cerebral y la muerte si no se reconoció y administró adecuadamente.** En otras palabras, incluso un "pequeño golpe" o un golpe en la cabeza pueden ser graves. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de las contusiones deportivas ocurren sin pérdida de conciencia. Signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer después de la lesión o pueden tomar horas o días para aparecer completamente. Si su hijo/a reporta síntomas de conmoción cerebral, o si nota los síntomas o signos de contusión usted mismo, busque atención médica inmediatamente.

Los síntomas pueden incluir uno o más de las siguientes:	
<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • “Presión en la cabeza” • Nausea o vomito • Dolor en el cuello • Problemas de balance o mareos • Visión borrosa, doble, o confusa • Sensibilidad a la luz o ruido • Se siente débil o somnoliento • Se siente confuso o mareado • Somnoliento • Cambian los patrones del sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Amnesia • “No se siente bien” • Fatiga o poca energía • Tristeza • Nervios o ansiedad • Irritabilidad • Mas emocional • Confusión • Problemas de concentración of memoria (olvida jugadas del juego) • Repetir la misma pregunta/comentario

Señales observadas por compañeros, padres, y entrenadores incluyen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Se ven confundidos • Falta de expresiones faciales • Confuso acerca de asignaciones • Se le olvidan las jugadas • No está seguro acerca del juego, resultados u oponentes • Se mueve con torpeza o en su coordinación • Contesta preguntas lentamente • Dificultad para hablar 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestras cambios de comportamiento y de personalidad • No recuerda eventos antes del golpe • No recuerda eventos después del golpe • Ataques o convulsiones • Cualquier cambio en la conducta típica o la personalidad • Perdida del conocimiento

Adaptado del CDC y de la 3era Conferencia de Deportes

¿Qué puede suceder si mi hijo sigue jugando con una contusión o regresa demasiado pronto?

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados inmediatamente del juego. Si continúan jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral hace que el joven atleta este especialmente vulnerable a una mayor lesión. Hay un mayor riesgo de daño significativo de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que se produzca esa conmoción, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse totalmente de la primera (síndrome del segundo impacto).

Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso inflamación cerebral grave con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que los adolescentes o atletas adolescentes a menudo no informan

de síntomas de lesiones. Y las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, administradores de la escuela, entrenadores, padres y estudiantes son la clave para la seguridad del estudiante atleta.

Si usted piensa que su hijo/a ha sufrido una concusión

Cualquier atleta aunque solo se sospeche de haber sufrido una conmoción cerebral debe retirarse del juego o práctica inmediatamente. Ningún atleta puede regresar a la actividad después de sufrir una conmoción cerebral, independientemente de cómo leve se vea o qué tan rápido los síntomas desaparecieron, sin una autorización escrita por un Doctor (MD) o un Doctor en Medicina de Osteopatía (DO). Observación detallada del atleta debe continuar durante varias horas. También debe informar al entrenador de su hijo si cree que su hijo puede tener una conmoción recuerde es mejor perderse un partido que pierda toda la temporada. **¡En caso de duda, el atleta no juega!**

Reposo Cognitivo & Regreso a Aprender

El primer paso hacia la recuperación de una contusión es el reposo cognitivo. Esto es esencial para que el cerebro sane. Las actividades que requieren concentración y atención como tratar de cumplir con los requisitos académicos, el uso de dispositivos electrónicos (computadoras, tabletas, video juegos, mensajes de texto, etc.) y la exposición a ruidos fuertes pueden empeorar los síntomas y retrasar la recuperación. Los estudiantes pueden necesitar su carga de trabajo académico modificado mientras que inicialmente se están recuperando de una conmoción cerebral. Disminuyendo el estrés en el cerebro desde el principio después de una conmoción cerebral puede disminuir los síntomas y acortar el tiempo de recuperación. Esto puede implicar quedarse en casa y no asistir a la escuela por unos días, seguido de un calendario escolar menos ocupado, aumentando gradualmente a la normalidad. Modificaciones académicas deberían coordinarse conjuntamente entre proveedores de servicios médicos y personal de la escuela del estudiante. No debe considerarse a regresar a la actividad física hasta que el estudiante está completamente integrado en el entorno de aula y sin síntomas. En raras ocasiones, un estudiante será diagnosticado con el síndrome post concusión y tiene síntomas que duran de semanas a meses. En estos casos, un estudiante puede recomendarse para comenzar un régimen de actividad física sin contacto, pero esto sólo se hará bajo la supervisión directa de un médico.

Regreso a Práctica y Competencia

La ley de Prevención de Lesiones Deportivas en la Cabeza en las Escuelas de Kansas dice que si un estudiante sufrió, o que se sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza durante una competencia o práctica, debe ser retirado inmediatamente de la competencia o práctica y no puede regresar a la práctica o competencia hasta que un Proveedor de Atención Médica lo ha evaluado y provee una autorización por escrito para que pueda regresar a practica o competencia.

El KSHSAA recomienda que un atleta no deba volver a la práctica o competencia el mismo día que el atleta sufre o se sospecha que sufre una conmoción cerebral. El KSHSAA también recomienda que el atleta regrese a la práctica o competencia debe seguir un protocolo de un regreso gradual bajo la supervisión de un proveedor de atención médica (MD o DO).

Para información reciente y al día acerca de conmociones cerebrales entre en:

<http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html>

<http://www.kansasconcussion.org/>

Para información conmociones cerebrales y recursos educativos recopilados por KSHSAA, entre en:

<http://www.kshsaa.org/Public/General/ConcussionGuidelines.cfm>

Nombre escrito del Estudiante Deportista

Firma del Estudiante Deportista

Fecha

Nombre escrito del Padre/Tutor Legal

Firma del Padre/Tutor Legal

Fecha