



KAUKAUNA HIGH SCHOOL

(Escuela Secundaria de Kaukauna)

1701 County Road CE; Kaukauna, Wisconsin 54130-3916

Oficina (920) 766-6113 • Fax (920) 766-6157

CHRIS MCDANIEL

Director

JOSHUA CHUDACOFF

Sub-Director

NATE WERNER

Director de Actividades

MICHELLE VRANEY

Sub-Directora

Información sobre Contusiones Cerebrales – Cuando haya una duda, ¡Hágalos tomar asiento!

1. Antes de que un estudiante participe en una práctica o competencia: Al comienzo de la temporada de actividades atléticas juveniles, la persona encargada de la actividad atlética juvenil debe distribuir una página informativa sobre lesiones de cabeza y contusiones cerebrales a cada persona que este impartiendo dicha actividad atlética juvenil así como también a cualquier persona que desee participar en una actividad atlética juvenil. Ninguna persona puede participar en una actividad atlética juvenil a menos de que esta persona regrese la página informativa firmada y en caso de que él/ella sea menor de 19 años, esta página informativa sea firmada por uno de los padres o tutor(a).

2. Un entrenador atlético, u oficial involucrado en una actividad atlética juvenil, o proveedor de salud podrá remover a una persona de la actividad atlética juvenil si el entrenador, oficial, o proveedor de salud determina que la persona exhibe señales, síntomas, o comportamiento consistente con una contusión al cerebro o lesión en la cabeza o si el entrenador, oficial, o proveedor de salud sospecha que la persona ha sufrido de una contusión al cerebro o lesión en la cabeza.

3. Una persona que ha sido removida de una actividad atlética juvenil no podrá participar en una actividad atlética juvenil hasta que él/ella sea evaluado(a) por un proveedor de salud y reciba una autorización por escrito para participar en dicha actividad de parte del proveedor de salud.

Estas son alguna SEÑALES de una contusión cerebral (Lo que otros pueden ver en un atleta lesionado)

Apariencia aturdida o pasmada

Cambio en el nivel de conciencia o percepción

Confusión sobre sus tareas/asignaciones

Olvida jugadas o estrategias de la actividad

Inseguro(a) de la puntuación, juego/actividad, oponente

Descoordinación

Contesta más lento de lo usual

Muestra cambios de comportamiento

Perdida de conocimiento

Hace preguntas repetitivas o muestra problemas de memoria

Estos son algunos de los SÍNTOMAS de una contusión cerebral (Lo que siente un atleta lesionado):

Dolor de Cabeza

Nausea

Mareos o aturdimiento

Sensibilidad a la luz o al ruido

Sensación de neblinas mentales

Problemas de concentración y de memoria

Confusión

Lentitud

Los atletas lesionados pueden exhibir muchas o solo unas cuantas señales y/o síntomas de una contusión cerebral. Sin embargo, si un jugador exhibe cualquier señal o síntoma de una contusión cerebral, la responsabilidad es simple: remuévalo(a) de su participación. “Cuando haya una duda, hágalos tomar asiento”

Cuando se piensa que un atleta tiene una contusión cerebral es importante notificar a uno de los padres o tutor(a). Cualquier atleta con una contusión cerebral debe ser visto(a) por un proveedor de salud apropiado antes de volver a sus prácticas (incluyendo el levantamiento de pesas) o competencia.

UN KAUKAUNA FUERTE

REGRESO A LAS ACTIVIDADES ATLETICAS

Las recomendaciones actuales son las de un programa para el regreso gradual a la participación en una actividad atlética. Para volver a una actividad, él/la atleta debe estar **libre de síntomas** y no debe estar usando ningún tipo de medicamento para control del dolor de cabeza u otros dolores. Él/la atleta debe de ser capaz de sobrellevar una carga académica completa sin ninguna adaptación significativa durante 1-2 días. Finalmente, el/la atleta debe tener la autorización de un proveedor de salud apropiado.

El programa que se describe a continuación es la guía para el regreso de los(as) atletas que han sufrido contusiones cerebrales en el momento en que estos(as) ya no estén presentando síntomas. Los atletas con contusiones cerebrales múltiples y aquellos que tienen síntomas prolongados frecuentemente requieren un programa prolongado o diferente para poder regresar a las actividades atléticas y deben ser controlados por un médico que tenga experiencia en el tratamiento de contusiones cerebrales.

El siguiente programa permite un paso cada 24 horas. El programa permite un incremento gradual en el ritmo cardíaco/esfuerzo físico, coordinación, y más adelante permite el contacto. Si los síntomas regresan, el atleta debe parar las actividades y notificar a sus proveedores de salud antes de avanzar al siguiente nivel.

PASO UNO: Alrededor de 15-30 minutos de ejercicio aeróbico liviano a un paso lento o mediano. Esto permite el incremento del ritmo cardíaco.

PASO DOS: Ejercicios deportivos-específicos más extenuantes (correr, carrera corta, patinaje) sin ningún aparato o contacto. Esto permite movimientos más complejos y mayor agilidad.

PASO TRES: Comienzo de entrenamientos **sin contacto** en uniforme completo. También se podrá comenzar el entrenamiento de resistencia progresiva. Esto permite un incremento en la coordinación y el razonamiento durante el esfuerzo físico.

PASO CUATRO: Se podrán realizar actividades completas con contacto después de obtener autorización médica. Esto ayuda a restaurar la confianza y permite que el personal de entrenamiento pueda evaluar al atleta de forma completa.

PASO CINCO: Autorización completa para actividades atléticas

118.293 Contusión Cerebral y Lesión de Cabeza.

(1) En esta sección:

(a) "Acreditación" Significa una licencia o certificado emitido por el estado.

(b) "Proveedor de Servicios Médicos" Se refiere a una persona que posee todas las siguientes:

1. Él o ella tiene una credencial que lo(a) autoriza a proveer servicios de salud.
2. Él o ella esta entrenado(a) y tiene experiencia en evaluar y tratar contusiones cerebrales y lesiones de cabeza pediátricas.
3. Él o ella práctica dentro del ámbito de su credencial.

(c) "Actividad atlética juvenil" Se refiere a una actividad atlética organizada en la cual los participantes, en su mayoría tienen menos de 19 años y están involucrados en una actividad o competencia atlética en contra de otro equipo, club, o entidad o en práctica o preparación de un juego/actividad atlética organizada o competencia en contra de otro equipo, club, o entidad. "Actividad atlética juvenil" no incluye una actividad en un instituto o una universidad o una actividad que sea incidental a un programa que no sea atlético.

(2) En consulta con Wisconsin Interscholastic Athletic Association (Asociación Atlética Interescolar de Wisconsin), el departamento deberá desarrollar directrices e información con el propósito de educar a nuevos entrenadores de atletismo y pupilos atletas, sus padres o tutores sobre la naturaleza y riesgo de una contusión al cerebro o lesión en la cabeza en las actividades atléticas juveniles.

(3) Al comienzo de temporada de actividades atléticas juveniles, la persona encargada de la actividad atlética juvenil debe distribuir una página informativa sobre lesiones de cabeza y contusiones cerebrales a cada persona que este impartiendo dicha actividad atlética juvenil así como también a cualquier persona que desee participar en una actividad atlética juvenil. Ninguna persona puede participar en una actividad atlética juvenil a menos de que la persona regrese la página informativa firmada y en caso de que él/ella sea menor de 19 años, esta página informativa sea firmada por uno de los padres o tutor(a).

(4) (a) Un entrenador atlético, u oficial involucrado en una actividad atlética juvenil, o proveedor de salud podrá remover a una persona de la actividad atlética juvenil si el entrenador, u oficial, o proveedor de salud determina que la persona exhibe señales, síntomas, o comportamiento consistente con una contusión al cerebro o lesión en la cabeza o si el entrenador, u oficial, o proveedor de salud sospecha que la persona ha sufrido de una contusión al cerebro o lesión en la cabeza. (b) Una persona que ha sido removida de una actividad atlética juvenil en donde su rendimiento no es el esperado. (a) no podrá participar en una

UN KAUKAUNA FUERTE

actividad atlética juvenil hasta que él/ella sea evaluado(a) por un proveedor de salud y reciba una autorización por escrito para participar en dicha actividad de parte de un proveedor de salud.

(5) (a) Cualquier entrenador atlético, u oficial involucrado en una actividad atlética juvenil, o voluntario que falle en remover a una persona de una actividad atlética juvenil bajo el asunto (4) (a) es inmune de responsabilidad civil en cuanto a cualquier lesión que sea resultado de omisión a menos que esta constituya una negligencia manifiesta o intencional o una mala conducta deliberada.

(b) Cualquier voluntario que autorice a una persona a participar en una actividad atlética juvenil bajo el asunto (4) (b) es inmune de responsabilidad civil en cuanto a cualquier lesión que sea resultado de este hecho a menos que esta constituya una negligencia manifiesta o intencional o una mala conducta deliberada.

(6) Esta sección no genera ninguna responsabilidad, o causa ninguna acción en contra, de ninguna persona.

Posibles Páginas de Información:

Entrenadores: <http://www.wiaawi.org/Portals/0/PDF/Health/ConcussionCoaches.pdf>

Padres: <http://www.wiaawi.org/Portals/0/PDF/Health/ConcussionParents.pdf>

Atletas: <http://www.wiaawi.org/Portals/0/PDF/Health/ConcussionAthletes.pdf>

Material Informativo sobre las Ordenes de la CDC: <http://wwwn.cdc.gov/pubs/ncipc.aspx#tbi4>

Paro Cardíaco Súbito

El paro cardíaco súbito es la principal causa de muerte durante el entrenamiento o participación de jóvenes atletas en competencias deportivas. Incluso, aquellos atletas que parecen ser saludables y cuentan con una evaluación normal antes de su participación también pueden tener anomalías de corazón subyacentes que pueden ser de amenaza vital.

¿Qué es un Paro Cardíaco Súbito?

1. Ocurre repentinamente y por lo general sin advertencia.
2. Es una falla eléctrica (cortocircuito) que causa que las cavidades inferiores del corazón (ventrículos) latan peligrosamente rápido (taquicardia o fibrilación ventricular) e interrumpe la habilidad de bombeo del corazón.
3. El corazón no puede bombear sangre al cerebro, pulmones u otros órganos del cuerpo.
4. La persona pierde la conciencia (se desmaya) y pierde el pulso.
5. De no ser atendido(a) de inmediato la muerte puede ocurrir en minutos.

¿Cuáles son los síntomas/señales de advertencia de un Paro Cardíaco Súbito?

1. Desmayos/Perdida de Conciencia (especialmente durante una actividad física)
2. Mareos
3. Fatiga o debilidad inusual
4. Dolor al Pecho
5. Dificultad para respirar
6. Nausea/vomito
7. Palpitaciones (Corazón que palpita inusualmente rápido o que tiene latidos intermitentes)
8. Historial familiar de paros cardíacos súbitos a la edad de < 50

CUALQUIERA de estos síntomas/señales de advertencia que ocurren durante una actividad física pueden necesitar una evaluación adicional de parte de su médico antes de volver a las prácticas o actividades atléticas.

UN KAUKAUNA FUERTE

**** Note que la exhibición de un desmayo inexplicable en un estudiante-atleta puede estar relacionado con un PCS (Paro Cardíaco Súbito) ya que es la señal de advertencia número uno de una posible condición al corazón. ****

Existe la posibilidad de una prevención secundaria efectiva para la muerte cardíaca súbita teniendo desfibriladores automáticos externos (DEA) de acceso fácil y personal entrenado disponible. La presencia de individuos entrenados y acceso a desfibriladores automáticos externos (DEA) en las instalaciones deportivas provee los medios para una desfibrilación temprana en caso de que ocurra un paro cardíaco súbito, no solo para los atletas pero también para los espectadores, entrenadores, oficiales, personal del evento y otros asistentes.

En caso del colapso súbito de un atleta, es recomendable tener una descripción específica del Plan de Acción de Emergencia en todas las prácticas deportivas y sitios de competencia. Es recomendable revisar y practicar el plan de acción de emergencia con el personal respectivo, entrenadores, el personal médico de las instalaciones y los Servicios Médicos de Emergencia locales.

El Tiempo es Crucial: De no se tratado apropiadamente en minutos, un PCS (Paro Cardíaco Súbito) es fatal en el 92% de los casos.

Las acciones básicas incluyen:

1. Tener un teléfono celular disponible en todas las instalaciones.
2. Activar inmediatamente los Servicios Médicos de Emergencia
3. Iniciar inmediatamente un RCP continuo (Reanimación cardiopulmonar) (empuje con fuerza, empuje rápido, empuje frecuentemente)

En caso de que no haya un plan de emergencia en marcha, el personal médico de su escuela (médico del equipo, entrenador atlético acreditado, enfermera de la escuela) y/o los Servicios Médicos de Emergencia locales pueden querer asistir en el desarrollo e implementación de la preparación del plan de emergencia para el manejo de un atleta colapsado. Las recomendaciones del “grupo de trabajo en cuanto a la Preparación del plan de emergencia y Manejo de un paro cardíaco súbito en los Programas atléticos de educación secundaria y universitaria; una **“declaración de consenso”** es uno de los recursos para guiarse en el desarrollo e implementación de un plan de acción de emergencia para el manejo de un paro cardíaco súbito en un atleta.

¿Cuáles son las formas de detectar un Paro Cardíaco Súbito?

1. La Asociación Americana del Corazón recomienda tener un historial de salud previo a participar en una actividad y un examen físico incluyendo 12 elementos cardíacos importantes.
2. Evaluación Física Pre-Participación en Actividades de la WIAA (Asociación Atlética Interescolar de Wisconsin) – Formulario de Historial Médico incluye TODOS, los 12 elementos cardíacos importantes y es obligatorio dos veces al año.
3. Evaluaciones adicionales usando electrocardiograma y/o ecocardiograma está disponible fácilmente a todos los atletas, pero no es obligatorio.

UN KAUKAUNA FUERTE

Distrito Escolar del Área de Kaukauna

Declaración de Aceptación del Recibimiento de Educación y de Responsabilización en reportar señales o síntomas de contusión cerebral para que sea incluida como parte del “Documento Informativo y del consentimiento para Participantes y Apoderados”.

Estudiante

Yo, estudiante del Distrito Escolar del Área de Kaukauna reconozco por medio de la presente el haber recibido educación sobre las señales, síntomas, y riesgos de una contusión cerebral y de un paro cardíaco súbito relacionado al deporte. También reconozco mi responsabilidad en informar a mis entrenadores, apoderado(s)/tutor(es) cualquier señal o síntoma de una contusión cerebral. Certifico que he leído, entiendo, y estoy de acuerdo con seguir toda la información contenida en estas páginas. También certifico que si no he entendido alguna información contenida en este documento, he buscado y he recibido una explicación de la información anteriormente mencionada antes de firmar esta declaración.

Firma y nombre impreso del(de la) estudiante/atleta

Fecha

Apoderado

Yo, soy el/la apoderado(a)/tutor(a) del estudiante mencionado anteriormente, reconozco por medio de la presente el haber recibido educación sobre las señales, síntomas, y riesgos de una contusión cerebral y de un paro cardíaco súbito relacionado al deporte. Certifico que he leído, entiendo, y estoy de acuerdo con seguir toda la información contenida en estas páginas. También certifico que si no he entendido alguna información contenida en este documento, he buscado y he recibido una explicación de la información anteriormente mencionada antes de firmar esta declaración.

Firma y nombre impreso del(de la) apoderado(a)/tutor(a)

Fecha