



Hoja informativa para maestros, consejeros y personal escolar profesional

**HEADS UP
SCHOOLS**

LA REALIDAD:

- * Todas las conmociones cerebrales son graves.
- * La mayoría de las conmociones ocurren sin que haya pérdida del conocimiento.
- * Saber reconocer y atender en forma adecuada una conmoción cerebral en el momento que ocurre puede ayudar a la recuperación y a prevenir lesiones mayores y hasta la muerte.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral que ocasiona cambios en la forma en que funciona el cerebro normalmente. Es causada por un golpe, un impacto o una sacudida en la cabeza. Las conmociones también pueden ocurrir por una caída o un golpe en el cuerpo que haga que la cabeza y el cerebro se muevan bruscamente hacia adelante y hacia atrás. Hasta un golpe en la cabeza que parezca leve puede ser grave.

Los niños y adolescentes están entre las personas con mayor riesgo de sufrir conmociones cerebrales. La posibilidad de una conmoción cerebral es mayor durante actividades en las que pueden ocurrir choques, como en las clases de educación física (PE, por sus siglas en inglés), durante el recreo o al realizar actividades deportivas escolares. Sin embargo, las conmociones cerebrales pueden ocurrir en cualquier momento en que la cabeza del estudiante haga contacto con un objeto duro como el piso, un escritorio o la cabeza o cuerpo de otro estudiante. La identificación de la conmoción y una respuesta adecuada pueden prevenir más lesiones y ayudar a la recuperación.

Para obtener una copia electrónica de esta hoja de información en español, por favor visite: www.cdc.gov/Concussion.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.
--CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

Los signos y síntomas pueden manifestarse tan pronto como ocurra la lesión o puede que no aparezcan ni se noten sino hasta horas o días después. Esté atento por si aparece *alguno* de los siguientes signos y síntomas. También esté pendiente de cambios en la forma en que el estudiante actúa o se siente, si los síntomas empeoran o si el estudiante “simplemente no se siente bien”.



SIGNOS OBSERVADOS POR MAESTROS Y PROFESIONALES ESCOLARES

- Parece aturdido o desorientado
- Está confundido con relación al incidente
- Responde a las preguntas con lentitud
- Repite las preguntas
- No puede recordar lo ocurrido *antes* del golpe o la caída
- No puede recordar lo ocurrido *después* del golpe o la caída
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- Se le olvida el horario de clases o las tareas a realizar

SÍNTOMAS REPORTADOS POR LOS ESTUDIANTES

Área del razonamiento y la memoria:

- Dificultad para pensar claramente
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Siente que todo lo hace más despacio
- Se siente débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui

Área física:

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Fatiga o cansancio
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Entumecimiento o hormigueo
- No se “siente bien”

Área emocional:

- Irritable
- Triste
- Más sensible de lo usual
- Nervioso

Área del sueño*:

- Adormecido
- Duerme *menos* de lo normal
- Duerme *más* de lo normal
- Tiene problemas para quedarse dormido

**Solo pregunte sobre síntomas relacionados con el sueño si la lesión ocurrió en días anteriores.*

¿Cuáles son los signos que indican que una conmoción cerebral es peligrosa?

Esté atento por si los síntomas empeoran con el tiempo. El estudiante debe ser llevado inmediatamente a la sala de emergencias si:

- Tiene una pupila (la parte negra en el centro del ojo) más grande que la otra
- Está mareado o no se le puede despertar
- Tiene un dolor de cabeza persistente o que empeora
- Debilidad, entumecimiento o menor coordinación
- Náuseas o vómitos constantes
- Dificultad para hablar o pronunciar las palabras
- Convulsiones o ataques
- Dificultad para reconocer a personas o lugares
- Mayor confusión, inquietud o agitación
- Comportamiento anormal
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento deben considerarse como algo serio aunque sean breves)



Los niños y adolescentes que han sufrido una conmoción cerebral

NUNCA deben regresar a participar en actividades deportivas o recreativas el mismo día en que ocurrió la lesión. Deben esperar hasta que un profesional médico con experiencia en evaluar conmociones cerebrales les diga que ya no presentan síntomas y que está bien volver a realizar este tipo de actividades. Esto significa que hasta que se les autorice, no deben volver a:

- clases de educación física (PE),
- prácticas o juegos deportivos y
- actividades físicas durante el recreo.

Para obtener más información y paquetes de materiales para entrenadores de deportes juveniles y de educación media superior, visite www.cdc.gov/Concussion.

¿Cómo puedo reconocer una conmoción cerebral?

Los maestros y consejeros escolares pueden ser los primeros en notar cambios en los estudiantes. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden tomar tiempo en aparecer y pueden notarse más durante actividades en la clase que requieren de concentración y de aprendizaje.

Envíe al estudiante a consulta con la enfermera escolar, u otro profesional médico, si usted nota o sospecha que el estudiante tiene:

1. *Algún golpe fuerte en la cabeza o el cuerpo que ocasionó un movimiento brusco de la cabeza,*
-y-
2. *Algún cambio en el comportamiento, razonamiento o funcionamiento físico del estudiante. (Consulte los signos y síntomas de una conmoción cerebral.)*

¿Que debo saber con relacion a los estudiantes que regresan a la escuela luego de una conmocion cerebral?

Apoyar al estudiante que se está recuperando de una conmoción cerebral requiere de colaboración entre el personal escolar, los proveedores de atención médica y los padres, ya que puede ser necesario hacer algunos cambios durante su recuperación. Si los síntomas continúan, se debe convocar una reunión 504. Los planes de la sección 504 se ponen en marcha cuando un estudiante tiene una discapacidad (temporal o permanente) que afecta su funcionamiento de cualquier forma.



Signos a observar después de una conmoción cerebral

El personal escolar profesional debe estar pendiente de lo siguiente cuando los estudiantes regresen a la escuela después de sufrir una conmoción cerebral:

- Aumento en problemas para prestar atención o concentrarse
- Aumento en problemas para recordar o aprender nueva información
- Requerir más tiempo para completar las tareas o trabajos
- Dificultad para organizar tareas
- Comportamiento inadecuado o impulsivo durante la clase
- Más irritabilidad
- Menos capacidad para manejar el estrés o estar más sensible

Los servicios y tipos de asistencia para los estudiantes pueden incluir terapia del habla y el lenguaje, adaptaciones físicas del lugar, modificaciones del currículo escolar y estrategias comportamentales.

Los estudiantes puede que necesiten limitar sus actividades mientras se recuperan de la conmoción cerebral. El ejercicio o las actividades que requieran de mucha concentración, como el estudio, trabajar en la computadora o los juegos de video pueden causar que los síntomas de la conmoción cerebral (como dolor de cabeza o cansancio) reaparezcan o empeoren.



Los estudiantes que regresen a la escuela después de sufrir una conmoción cerebral pueden necesitar:

- Tomar descansos según lo requieran
- Estar menos tiempo en la escuela
- Tener más tiempo para tomar exámenes o realizar tareas
- Recibir ayuda para realizar las tareas y
- Disminuir el tiempo en que usan la computadora, leen o escriben

Es normal que el estudiante se sienta frustrado, triste y hasta con rabia por no poder regresar a sus actividades deportivas o recreativas inmediatamente, o por no poder mantenerse al día con las tareas de la escuela. Algunos estudiantes también pueden sentirse aislados de sus compañeros y redes sociales. Hable con el estudiante sobre estos temas y ofrézcale apoyo y ánimo. La ayuda o el apoyo adicional que recibe el estudiante se puede retirar gradualmente al disminuir los síntomas.



*Para obtener más información sobre las conmociones cerebrales o para solicitar otros materiales **GRATUITOS**, para el personal escolar profesional, visite: www.cdc.gov/Concussion (en inglés).