



Hoja informativa para enfermeras escolares

**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.

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

¿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 cerebrales también pueden ocurrir por una caída o un golpe en el cuerpo que haga que la cabeza y el cerebro se sacudan bruscamente hacia adelante y hacia atrás. Hasta un golpe en la cabeza que parezca leve puede ser grave.

¿Cómo puedo reconocer una conmoción cerebral?

Para ayudarle a identificar si el niño sufrió una conmoción cerebral, pregunte al estudiante lesionado o a los testigos del incidente sobre:

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.)

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



¿Cómo ocurren las conmociones cerebrales en las escuelas?

Los niños y adolescentes están entre las personas con mayor riesgo de sufrir conmociones cerebrales. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir debido a una caída o en cualquier momento en que la cabeza del estudiante haga contacto con un objeto duro como el piso, un escritorio o la cabeza o parte del cuerpo de otro estudiante. 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.

Los estudiantes también pueden sufrir conmociones cerebrales al hacer actividades fuera de la escuela, pero estar en el colegio cuando se presenten los síntomas de la conmoción. Por ejemplo, los conductores adolescentes se encuentran en un riesgo mayor de sufrir conmociones cerebrales debido a choques automovilísticos.

Las conmociones pueden afectar más gravemente a los cerebros jóvenes y en desarrollo y por tanto deben tratarse en forma adecuada. Reconocer de manera oportuna y responder en forma adecuada a los síntomas de las conmociones cerebrales en la escuela pueden prevenir una lesión mayor y ayudar en la recuperación.



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

Los estudiantes que presenten **uno o más** de los signos y síntomas indicados a continuación, luego de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo deben ser remitidos a un profesional médico con experiencia en evaluar conmociones cerebrales.

No existe un solo signo indicador de una conmoción cerebral. Más bien, se debe realizar una evaluación de los síntomas para identificar la conmoción. 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. Por esta razón, es importante estar atento a cambios en la forma en que el estudiante actúa y se siente, si los síntomas empeoran o si el estudiante "simplemente no se siente bien".

SIGNOS OBSERVADOS POR ENFERMERAS 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

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 mareos
- Fatiga o cansancio
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Hormigueo o entumecimiento
- 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.*



Recuerde que la conmoción cerebral no puede verse y algunos estudiantes pueden no sentir los síntomas ni reportarlos sino hasta horas o días después de ocurrida la lesión. La mayoría de las personas jóvenes que han sufrido una conmoción cerebral se recuperan completa y rápidamente. Pero en algunas, los síntomas pueden durar por días, semanas o más tiempo.



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

En casos poco frecuentes, en las personas que sufren una conmoción cerebral puede formarse un coágulo de sangre peligroso que podría hacer que el cerebro ejerza presión contra el cráneo. Si el estudiante presenta cualquiera de los siguientes signos de peligro después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo, se le debe llevar inmediatamente a la sala de emergencias:

- Una pupila está más grande que la otra
- Está mareado o no se 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
- No puede reconocer a personas o lugares
- Se siente confundido, inquieto o agitado cada vez más
- Se comporta de manera poco usual
- Pierde el conocimiento (las pérdidas del conocimiento deben considerarse como algo serio aunque sean breves)

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

¿Qué pueden hacer las enfermeras y el personal escolar profesional?

A continuación se indican los pasos a seguir si llega un estudiante a la enfermería u oficina después de haber sufrido un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo.

1. **Mantenga al estudiante bajo observación por si presenta signos y síntomas de una conmoción cerebral por un mínimo de 30 minutos.**
2. **Complete la *Lista de verificación de signos y síntomas de una conmoción cerebral* y vigile atentamente al estudiante durante el periodo de observación.** El formulario contiene una sencilla lista de verificación de los signos y síntomas que usted debe buscar cuando el estudiante llega por primera vez a su oficina, quince minutos más tarde y a los 30 minutos, para determinar si aparece o cambia algún síntoma de conmoción cerebral.
3. **Notifique a los padres o al tutor legal que el estudiante sufrió una lesión en la cabeza.**
 - > **Si presenta signos o síntomas:** remita inmediatamente al estudiante a un profesional de atención médica con experiencia en evaluar conmociones cerebrales. Envíe una copia de la *Lista de verificación de signos y síntomas de una conmoción cerebral* con el estudiante, para que el profesional médico la revise. Los estudiantes deben seguir las recomendaciones del profesional médico sobre cuándo pueden regresar a la escuela y a realizar actividad física.

- > **Si no presenta signos o síntomas:** el estudiante puede regresar a clase, pero no debe realizar actividades deportivas o recreativas el mismo día en que sufrió la lesión. Envíe con el estudiante una copia de la *Lista de verificación de signos y síntomas de una conmoción cerebral* para que los padres o el tutor legal la revisen y pídale que continúen vigilando al estudiante en casa por si se presentan cambios. Explíqueles que los signos y síntomas de una conmoción pueden tardar en aparecer. Indique que si el estudiante presenta algún signo o síntoma, deben llevarlo inmediatamente a que lo vea un profesional de atención médica especializado en evaluar conmociones cerebrales.



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 ni
- actividades físicas durante el recreo.



¿Qué debo saber con relación a los estudiantes que regresan a la escuela luego de una conmoción cerebral?

Apoyar al estudiante que se está recuperando de una conmoción cerebral requiere de la colaboración entre el personal escolar, los profesionales de atención médica, los padres y los estudiantes. Todo el personal escolar, como maestros, enfermeras y consejeros profesionales, administradores, patólogos del lenguaje, entrenadores y otros deben estar informados de las lesiones y los síntomas del estudiante que regresa a la escuela, para que puedan asistirlo y ayudar durante el proceso de transición. 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. Los servicios y tipos de asistencia para los estudiantes pueden incluir terapia del habla y el lenguaje, adaptaciones físicas del lugar,



Políticas escolares:

Estudiantes que regresan a clases después de sufrir una conmoción cerebral

Averigüe con el personal administrativo de la escuela si su distrito o escuela cuenta con una política para ayudar a los estudiantes que se están recuperando de una conmoción cerebral, con el fin de que cuando regresen a la escuela puedan cumplir con sus actividades escolares. Si no hay ninguna, considere trabajar con el personal administrativo para crear una política. Los temas a tratar en las declaraciones de políticas pueden incluir el compromiso del distrito escolar o la escuela para garantizar la seguridad del estudiante, una breve descripción de las conmociones cerebrales, un plan para ayudar a que los estudiantes se reintegren con facilidad a las actividades escolares (aprendizaje, socialización, etc.) e información sobre cuándo pueden los estudiantes volver a realizar actividades físicas después de sufrir una conmoción.

modificaciones del currículo escolar y estrategias comportamentales.

Inste a los maestros y entrenadores a que estén pendientes de los estudiantes que regresan a la escuela después de sufrir una conmoción cerebral. 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. Después de una conmoción cerebral, los profesionales médicos y escolares deben vigilar atentamente al estudiante al realizar actividades físicas y cognitivas, como las de concentración y aprendizaje.

Si el estudiante ya tenía una afección cuando sufrió la conmoción cerebral (como dolores de cabeza crónicos), es posible que la recuperación

Lleve más tiempo. La ansiedad y la depresión pueden hacer que sea más difícil enfrentar los síntomas de una conmoción cerebral.

El personal profesional escolar debe observar si hay estudiantes que exhiben más problemas para prestar atención, recordar o aprender nuevos temas, comportamiento inadecuado o impulsivo en la clase, mayor irritabilidad, menos capacidad para manejar el estrés o dificultad para organizar sus actividades. Los estudiantes que regresen a la escuela después de sufrir una conmoción cerebral necesitan:

- 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, leyendo o escribiendo.

Es normal que el estudiante se sienta frustrado, triste y hasta con rabia por no poder regresar inmediatamente a realizar sus actividades deportivas o recreativas, o por no poder mantenerse al día con las clases. 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 apoyo adicional que recibe el estudiante se puede retirar gradualmente al disminuir los síntomas.

¿Qué debo hacer para prevenir las conmociones cerebrales y prepararme?

A continuación se indican algunos pasos que usted puede seguir para prevenir conmociones cerebrales en la escuela y garantizar el mejor resultado para sus estudiantes:

Prepare un plan de acción para hacer frente a las conmociones cerebrales. Para asegurarse de que las conmociones cerebrales se identifiquen en forma temprana y se traten en forma adecuada, tenga un plan de acción listo antes de empezar el año escolar. Este plan puede incluirse en las políticas sobre conmociones cerebrales de su escuela o distrito escolar. Usted puede usar el plan de acción para actividades deportivas y recreativas que se encuentra en Internet: www.cdc.gov/concussion/response/html. Asegúrese de que el resto del personal escolar y deportivo correspondiente conozca el plan y haya recibido capacitación para usarlo.

Eduque a los padres, maestros, entrenadores y estudiantes sobre las conmociones cerebrales.

Los padres, maestros y entrenadores conocen bien a los estudiantes y pueden ser los primeros en notar si el estudiante no está actuando en su forma usual. Inste a los maestros, entrenadores y estudiantes a:

- Conocer los posibles efectos a largo plazo de las conmociones cerebrales y de los peligros de volver a realizar actividades muy pronto.
- Estar pendientes de los signos y síntomas de las conmociones cerebrales y enviar a los estudiantes a la enfermería si notan o tan siquiera sospechan que alguien ha sufrido una conmoción.
- Vea videos sobre conmociones cerebrales en Internet en: www.cdc.gov/Concussion.

Prevenga problemas a largo plazo. Si ocurre otra conmoción cerebral antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un periodo corto (horas, días o semanas), se puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales

repetidas pueden causar edema (inflamación del cerebro), daño cerebral permanente y hasta la muerte. Evite que los estudiantes que han sufrido una conmoción cerebral, o que se sospecha que la tienen, realicen actividad física, deportes o juegos en el patio de recreo el día de la lesión o hasta que un profesional médico con experiencia en evaluar conmociones les indique que pueden volver a jugar.

Cree ambientes escolares seguros.

La mejor forma de proteger a los estudiantes de las conmociones cerebrales es prevenir que ocurran: Asegúrese de que su escuela cuente con políticas y procedimientos a seguir que garanticen un ambiente seguro y saludable para los estudiantes. Hable con todo el personal escolar y administrativo e ínstelos a que tengan un entorno físico escolar seguro, mantengan las escaleras y pasillos libres de obstáculos, aseguren las alfombras al piso y revisen las superficies de todas las áreas en las que los estudiantes realizan actividad física, como las canchas y áreas de juegos. Asegúrese de que las superficies de las áreas de juego infantiles estén recubiertas con materiales para amortiguar impactos, como arena o virutas de madera, y que sean de un espesor adecuado. También es importante la supervisión adecuada de los estudiantes.



Para obtener información más detallada sobre el diagnóstico y manejo de las conmociones cerebrales, descargue el documento de los CDC: *Heads Up: Facts for Physicians about Mild Traumatic Brain Injury* en www.cdc.gov/Concussion (en inglés).

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



Vigile la salud de los estudiantes deportistas.

Asegúrese de preguntar si el deportista alguna vez ha sufrido una conmoción cerebral e insista en que los deportistas sean evaluados médicamente y

estén en buena condición física para participar en deportes. Mantenga una lista de los deportistas que sufran conmociones cerebrales durante el año. Esto ayudará a hacerles un seguimiento a los deportistas lesionados que participan en múltiples deportes durante el año escolar.

Algunas escuelas realizan pruebas de referencia antes de la temporada (también conocidas como pruebas neurocognitivas) para evaluar la función cerebral: las habilidades de aprendizaje y de la memoria, la capacidad para prestar atención o concentrarse y la rapidez con la que alguien puede responder y resolver problemas. Si un deportista sufre una conmoción cerebral, se pueden usar estas pruebas nuevamente durante la temporada para ayudar a identificar los efectos de la lesión. Antes de la primera práctica deportiva, determine si su escuela lleva a cabo pruebas de referencia.

Nuevamente, recuerde el ABC de las conmociones cerebrales:

A—Evalué la situación

B—Esté atento a los signos y síntomas

C—Comuníquese con un profesional de atención médica



* Para obtener más información sobre las conmociones cerebrales o para solicitar más materiales

GRATUITOS, para el personal escolar profesional, visite: www.cdc.gov/Concussion (en inglés).