

Progresión de Cuatro Etapas: Regreso Completo a la Actividad Académica (RTL) y Atlética



Información General:

La mejor posibilidad de una recuperación completa de una conmoción cerebral de un estudiante consiste en dos componentes fundamentales: reposo cognitivo y físico. La investigación continua ha demostrado que el reposo cognitivo es esencial en la resolución rápida de los síntomas de conmociones cerebrales. La estimulación cognitiva incluye: conducir, jugar videojuegos, usar una computadora, mensajes de texto, usar el celular, entornos ruidosos y/o luminosos, ver televisión, leer, y estudiar. Estos estímulos deben ser limitados o evitados durante la recuperación. Las actividades físicas que aumenten los síntomas deben evitarse. La actividad física tal como la educación física, atletismo, y el acondicionamiento de fuerza o cardiovascular debe ser limitada y supervisada por un entrenador cuando los síntomas están presentes.

Tenga en cuenta que las líneas de tiempo en los protocolos del Cuidado de Conmociones Cerebrales son directrices generales. Todos los individuos responden de manera diferente a una lesión en la cabeza y las líneas de tiempo se ajustarán en consecuencia por el personal del cuidado de la salud.

Se recomienda que este protocolo se comparta con el médico de cabecera del estudiante (con licencia para practicar la medicina en todas sus ramas, por ejemplo, un pediatra) durante la visita inicial.

Etapas de la Recuperación de las Conmociones Cerebrales y la Participación Académica/Atlética:

1. Reposo (como dicten los síntomas)
2. Regreso a la Escuela
3. Día Completo de Asistencia Escolar
4. Completa Participación Académica y Atlética

Definición:

Estudiante No-Atleta: Un estudiante que actualmente no está participando activamente en un deporte de-temporada del Distrito 211.

Estudiante Atleta: Un estudiante que está actualmente participando en un deporte de-temporada del Distrito 211.

Puntos de Énfasis:

- Es importante tomar en cuenta que la recuperación de una conmoción cerebral es un proceso muy individualizado. Se debe tener precaución de no comparar a los estudiantes que tengan conmociones cerebrales a medida que progresan a través del proceso de recuperación.
- Para que el protocolo de conmociones cerebrales inicie, el estudiante debe ser evaluado inicialmente por un proveedor del cuidado de la salud (con licencia para practicar la medicina en todas sus ramas) O por un entrenador atlético. La documentación se le debe proveer a la enfermera o al entrenador de atletismo. Una nota de la sala de emergencias/cuidados agudos es sólo temporal hasta que sea visto(a) por el médico de cabecera del estudiante o entrenador atlético dentro de una semana.
- Como regla general, por cada día que el estudiante esté dentro de las Etapas 1-3, se le otorgará el mismo número de días para completar las tareas perdidas.
- A medida que la recuperación del estudiante progresa a través de las Etapas 1-3, el(la) maestro(a)/director(a) del caso, debe identificar el trabajo académico esencial en cada materia y colaborar con los supervisores del departamento, según sea necesario, para determinar el potencial de reducción de la cantidad de trabajo del curso. Esto fomentará la curación, y ayudará a reducir el nivel de ansiedad del estudiante relacionado con el volumen de trabajo percibido que será requerido una vez que el estudiante sea dado(a) de alta para reanudar el peso completo académico.
- El(la) maestro(a) tiene la opción de asignarle al estudiante una calificación de incompleto para la puntuación de progreso, examen final y/o calificación del semestre.
- Para el estudiante atleta: Es importante que al regresar a la escuela el estudiante se reporte con el entrenador atlético y con la enfermera de la escuela diariamente para monitorear los síntomas y determinar el progreso hacia la siguiente etapa dentro del protocolo del cuidado de conmociones cerebrales.
- Para el estudiante no-atleta: reportarse solamente con la enfermera de la escuela diariamente.

Progresión de Cuatro Etapas:

Regreso Completo a la Actividad Académica (RTL) y Atlética



Las líneas de tiempo en los protocolos del Regreso a Aprender y Regreso a Jugar son directrices generales. Todos los individuos responderán de manera diferente a una lesión en la cabeza y las líneas de tiempo se ajustarán en consecuencia por el personal del cuidado de la salud.

Etapa 1: Reposo (*Generalmente dura de 2-4 días, puede durar más de 1 semana por caso individual*)

- Características
 - Síntomas severos durante el reposo
 - Los síntomas pueden incluir, pero no se limitan a:
 - Dolor de cabeza o presión en la cabeza, mareos, náuseas, foto sensibilidad, sensibilidad auditiva, incapacidad para enfocarse/concentrarse, falta de memoria/recordar, sensación de niebla mental, cambios inusuales en el estado de ánimo, fatiga
 - Los estudiantes pueden quejarse de intensos y continuos/frecuentes dolores de cabeza
 - Posiblemente los estudiantes no puedan leer más de 10 minutos sin que los síntomas aumenten
- Una evaluación inicial por parte de un médico de cabecera o un entrenador atlético certificado (no de la sala de emergencias)
- No participar en Educación Física o en atletismo (incluye las prácticas y asistir a los eventos)
- Acomodaciones/Consideraciones:
 - No asistencia escolar - enfatice el reposo cognitivo y físico
 - Deportes: no asiste a las prácticas/juegos
 - No exámenes, pruebas, ni tarea
- El padre y el estudiante reciben una copia (en papel o electrónica) del Protocolo del Cuidado de Conmociones Cerebrales del Distrito 211
- La escuela de la enfermera notificará a los maestros del estudiante y al personal adecuado

***Progresar a la etapa 2 cuando:**

- Disminuya la sensibilidad a la luz o al ruido
- Disminuya la intensidad y la frecuencia de los dolores de cabeza y mareos
- Tenga la capacidad de leer por 10 minutos sin que aumenten los síntomas
- Disminuya la sensibilidad de neblina o confusión

Etapa 2: El Regreso a la Escuela (*Opciones para un horario de clases diario alterado*)

- Características
 - Síntomas leves durante el reposo, pero que aumentan con la actividad física y mental
- Horario de clases modificado
 - Ejemplo: clases alternativas por la tarde y clases por la mañana, repetir según lo dispongan los síntomas
- No participar en Educación Física o en atletismo
- Para el estudiante atleta: reportarse diariamente con el entrenador atlético y con la enfermera de la escuela.
- Para el estudiante no-atleta: reportarse diariamente con la enfermera de la escuela para la lista de chequeo de evaluación.
- Acomodaciones/Consideraciones:
 - Evitar el coro, banda, orquesta, áreas de Educación Física, cafetería
 - Reposar en la oficina de la enfermera para ofrecer descansos entre las clases académicas
 - El estudiante puede solicitar un pase de pasillos de la enfermera de la escuela para evitar los pasillos ruidosos, y congestionados entre los periodos de clases.

Progresión de Cuatro Etapas: Regreso Completo a la Actividad Académica (RTL) y Atlética



- Limitar el trabajo de computadora, videos/películas en la clase (como lo dicten los síntomas)
- Dividir el trabajo en porciones más pequeñas (15-20 minutos a la vez)
- No exámenes, pruebas o tarea
- Los cálculos de matemáticas y de ciencias pueden ser más difíciles durante la recuperación
- Proveerle al estudiante copias de las notas de la clase (generadas por el maestro o el estudiante) a petición del estudiante.
- Los libros de audio son útiles para los estudiantes que tienen dificultades con el procesamiento visual si están disponibles.

***Progresar a la etapa 3 cuando:**

- La actividad escolar no aumente los síntomas
- Los síntomas generales sigan disminuyendo

Etapa 3: Día Completo de Asistencia Escolar

- Características
 - Libre de síntomas durante el reposo
 - Síntomas leves a moderados con la actividad cognitiva y del día escolar
- No participar en Educación Física.
- Participación atlética dictada y supervisada por un entrenador atlético.
- Para el estudiante atleta: reportarse diariamente con el entrenador atlético y con la enfermera de la escuela.
- Para el estudiante no-atleta: reportarse diariamente con la enfermera de la escuela para la lista de chequeo de evaluación.
- Acomodaciones/Consideraciones:
 - Continuar con las intervenciones enumeradas en la Etapa 2 según sea necesario
 - Progresar a las tareas, exámenes, y pruebas limitadas (los exámenes se pueden dividir en mitades, limitar a 1 examen por día) El estudiante se organizará con el(la) maestro(a) y con el(la) consejero(a) si es necesario.
- Si no se puede progresar a la Etapa 4, después de 3 semanas, y es poco probable que el estudiante vaya a ser capaz de recuperar el trabajo, la enfermera, el(la) consejero(a)/director(a) del caso y los padres considerarán posibles cambios del nivel del curso, o la retirada de la clase.
- Considerar un Plan 504 Plan después de 8-10 semanas de síntomas residuales con impacto educativo

***Progresar a la etapa 4 cuando:**

- Esté libre de síntomas con la actividad cognitiva y física
 - El estudiante debe reportar cualquier reaparición de los síntomas con la actividad cognitiva o del día escolar
- Autorización escrita por el médico de cabecera (médico de cabecera o neurólogo) o el entrenador atlético para el regreso completo a las actividades físicas y académicas.

Etapa 4: La Completa Participación Académica y Atlética según el Protocolo del Regreso a Jugar (RTP)

- Características:
 - Asintomático con actividades académicas/cognitivas y físicas
- Para el estudiante atleta: reportarse diariamente con el entrenador atlético y con la enfermera de la escuela. El estudiante comenzará el Protocolo del Regreso a Jugar del Distrito 211 requerido con el entrenador atlético.
- Para el estudiante no-atleta: reportarse diariamente con la enfermera de la escuela para la lista de chequeo de evaluación.

Progresión de Cuatro Etapas: Regreso Completo a la Actividad Académica (RTL) y Atlética



- Acomodaciones/Consideraciones:
 - Reanudación de las completas responsabilidades académicas una vez que los síntomas hayan desaparecido por completo según lo determinado por el médico de cabecera o entrenador de atletismo. La enfermera de la escuela notificará a los maestros.
 - Crear un plan para la posible modificación y finalización gradual del trabajo de recuperación requerido (consejero(a) de la escuela, maestro(a), supervisor(a) del departamento)
 - Considere los servicios de tutoría si el estudiante tiene que recuperar más de 3 semanas de trabajo académico
 - Los maestros tienen la discreción para identificar el trabajo académico esencial para su curso.
 - No se requiere que los estudiantes recuperen las clases perdidas de Educación Física debido a una conmoción cerebral.

Para el estudiante no-atleta: la autorización escrita del médico de cabecera para la completa participación será requerida para regresar a participar en Educación Física. Tras recibir la autorización, la enfermera de la escuela consultará con el(la) maestro(a) de Educación Física sobre el regreso adecuado a la completa participación dentro de la actividad actual (*sin el regreso gradual formal a la actividad física*).

Para el estudiante atleta: se requiere que siga el Protocolo del Regreso a Jugar del Distrito 211 bajo la dirección del entrenador atlético.

****Si el estudiante permanece en una etapa más de 2 semanas, la enfermera de la escuela le presentará el caso al consejero(a)/director(a) del caso del estudiante para una revisión y la posible necesidad de más ayuda. La enfermera de la escuela consultará con el médico de cabecera.***

El Protocolo del Regreso a Jugar del Distrito 211 (*requerido si es un estudiante atleta*)

- El Protocolo del Regreso a Jugar de IHSA incluye 5 fases de actividad con un aumento de intensidad. Cada fase se llevará a cabo 24 horas después del paso anterior. Si los síntomas regresan durante cualquier fase, se requiere un periodo de reposo de 24 horas antes de repetir esa fase.
- Este protocolo se llevará a cabo bajo la supervisión del entrenador atlético.
 - Etapa 1: Actividad aeróbica leve
 - Etapa 2: Aumento de actividad aeróbica
 - Etapa 3: Actividad sin contacto relacionada a un deporte/habilidad específica
 - Etapa 4: Actividad de contacto completo
 - Etapa 5: El regreso a las competiciones – requiere una declaración escrita de un médico o entrenador atlético y un formulario de consentimiento para el regreso a jugar firmado por los padres

****Si el entrenador atlético siente que es por el mejor interés del atleta, el entrenador puede excluir al atleta de las prácticas o de los juegos hasta que el entrenador determine que el atleta está listo para la actividad, independientemente de si un médico se lo haya autorizado al atleta.***

Progresión de Cuatro Etapas: Regreso Completo a la Actividad Académica (RTL) y Atlética



Seguimiento

- El entrenador atlético y/o la enfermera de la escuela llevará a cabo una evaluación de seguimiento con el estudiante una semana después de que él/ella regrese a la completa actividad académica y atlética.
- Se anima al estudiante a reunirse con el(la) consejero(a) de la escuela con regularidad para discutir el progreso, las calificaciones, y el estado de los trabajos de recuperación.
- Se anima al estudiante a reunirse con el entrenador atlético o con la enfermera de la escuela para evaluar cualquier síntoma recurrente.

Para preguntas adicionales por favor póngase en contacto con el(la) consejero(a) de su hijo(a), con la enfermera de la escuela, o con el entrenador atlético.