

Evaluación de conmoción cerebral aguda (ACE)

Plan de cuidado

Gerard Gioia, PhD1 y Micky Collins, PhD2
1 Centro Médico Nacional Infantil
2 Centro médico de la Universidad de Pittsburgh

Nombre del paciente: _____	
Fecha de nacimiento: _____	Edad: _____
Fecha: _____	ID/MR# _____
Fecha de la lesión: _____	

Le han diagnosticado una conmoción cerebral (también conocida como lesión cerebral traumática leve). Este plan personal se basa en sus síntomas y está diseñado para ayudar a acelerar su recuperación. Su cuidadosa atención también puede evitar más lesiones.

No debe participar en ninguna actividad de alto riesgo (p. ej., deportes, educación física (EF), andar en bicicleta, etc.) si aún tiene alguno de los síntomas siguientes. Es importante limitar las actividades que requieren mucho pensamiento o concentración (deberes, actividades relacionadas con el trabajo), ya que esto también puede empeorar sus síntomas. Si ya no tiene ningún síntoma y cree que su concentración y pensamiento han vuelto a la normalidad, puede regresar lenta y cuidadosamente a sus actividades diarias. Los niños y adolescentes necesitarán ayuda de sus padres, maestros, entrenadores o preparadores deportivos para ayudar a controlar su recuperación y regresar a las actividades.

Físico		Pensamiento	Emocional	Dormir
Dolores de Cabeza	Sensibilidad a la luz	Sentirse mentalmente confuso	Irritabilidad	Somnolencia
Náuseas	Sensibilidad al ruido	Problemas para concentrarse	Tristeza	Dormir más de lo habitual
Fatiga	Entumecimiento/hormigueo	Problemas para recordar	Sentirse más emocional	Dormir menos de lo habitual
Problemas visuales	Vómitos	Sentirse más lento	Nerviosismo	Problemas para conciliar el sueño
Problemas de equilibrio	Mareos			

SEÑALES DE SEÑAL ROJAS: Llame a su médico o vaya a su departamento de emergencias si de repente experimenta cualquiera de los siguientes			
Dolores de cabeza <u>que empeoran</u>	Parece muy <u>somnoliento</u> , no se puede despertar	No puedo <u>reconocer</u> personas o lugares	<u>Cambio de comportamiento inusual</u>
<u>Convulsiones</u>	<u>Vómitos repetidos</u>	Confusión creciente	Irritabilidad creciente
Dolor de cuello	Habal arrastrada	Debilidad o entumecimiento en brazos o piernas	Pérdida de consciencia

Regresar a las actividades diarias

- Descanse mucho. Asegúrese de dormir lo suficiente por la noche, no trasnochar. Mantenga la misma hora de dormir entre semana y fines de semana.
- Tome siestas o descansos durante el día cuando se sienta cansado o fatigado.
- Limite la actividad física y las actividades que requieran mucho pensamiento o concentración. Estas actividades pueden empeorar los síntomas.
 - La actividad física incluye educación física, prácticas deportivas, entrenamiento con pesas, correr, hacer ejercicio, levantar objetos pesados, etc.
 - Actividades de pensamiento y concentración (p. ej., tareas, carga de trabajo en clase, actividades relacionadas con el trabajo).
- Bebe muchos líquidos y coma carbohidratos o proteínas para mantener niveles adecuados de azúcar en sangre.
- A medida que los síntomas disminuyan, podrá comenzar a regresar gradualmente a sus actividades diarias. Si los síntomas empeoran o regrese, reduzca sus actividades y luego intente nuevamente aumentar sus actividades gradualmente.
- Durante la recuperación, es normal sentirse frustrado y triste cuando no se siente bien y no puede estar tan activo como de costumbre.
- Se recomienda una evaluación repetida de sus síntomas para ayudar a guiar la recuperación.

Regresar a la escuela

- Si usted (o su hijo) todavía tiene síntomas de conmoción cerebral, es posible que necesite ayuda adicional para realizar actividades relacionadas con la escuela. A medida que sus síntomas (o los de su hijo) disminuyan durante la recuperación, la ayuda o el apoyo adicional se pueden eliminar gradualmente.
- Informar a los maestros, a la enfermera de la escuela, al psicólogo o consejero escolar y a los administradores sobre su (o la de su hijo) lesiones y síntomas. Se debe instruir al personal de la escuela para que esté atento a:
 - Mayores problemas para prestar atención o concentrarse
 - Mayores problemas para recordar o aprender nueva información
 - Se necesita más tiempo para completar tareas o asignaciones.
 - Mayor irritabilidad, menos capacidad para afrontar el estrés
 - Los síntomas empeoran (p. ej., dolor de cabeza, cansancio) al hacer las tareas escolares

~Continúa en la última página~

Regreso a la escuela (continuación)

Hasta que usted (o su hijo) se haya recuperado por completo, se recomiendan los siguientes apoyos: (marque todos los que correspondan)

No regresar a la escuela. Regreso el (fecha) _____

Regresar a la escuela con los siguientes apoyos. Revisar el (fecha) _____

Día más corto. Recomendar _____ Clases _____ horas por día hasta (fecha) _____

más cortas (es decir, descansos durante las clases). Duración máxima de la clase: _____ minutos.

Permita tiempo adicional para completar los trabajos/tareas y exámenes del curso.

Reducir la carga de tareas en un _____%. Duración máxima de la tarea nocturna: No hay clases _____ minutos.

significativas ni pruebas estandarizadas en este momento.

Verifique la reaparición de los síntomas (use la tabla de síntomas en la primera página de este formulario) cuando realice actividades que requieran una Mucha atención o concentración.

Tome descansos durante el día según sea necesario.

Solicitar una reunión del 504 o del Equipo de Gestión Escolar para discutir este plan y los apoyos necesarios.

Regresando a los deportes

1. **NUNCA debe volver a jugar si todavía tiene CUALQUIER síntoma (asegúrese de no tener ningún síntoma en reposo y mientras realiza cualquier actividad física y/o actividades que requieran mucho pensamiento o concentración).**

2. Asegúrese de que el maestro de educación física, el entrenador y/o el preparador físico estén al tanto de su lesión y sus síntomas.

3. Es normal sentirse frustrado, triste e incluso enojado porque no puede volver a hacer deporte de inmediato. Ante cualquier lesión, una recuperación completa reducirá las posibilidades de volver a lesionarse. Es mejor perderse uno o dos partidos que toda la temporada.

En la actualidad se recomienda lo siguiente: _____

No regrese a la clase de educación física en este momento.

Regreso a la clase de educación física

No regresar a las prácticas/juegos deportivos en este momento.

Regreso gradual a las prácticas deportivas bajo la supervisión de un proveedor de atención médica adecuado.

•El regreso al juego debe ocurrir en pasos graduales comenzando con ejercicio aeróbico solo para aumentar su frecuencia cardíaca.

(Por ejemplo, ciclo estacionario); pasar a aumentar su frecuencia cardíaca con el movimiento (p. ej., correr); luego agregar contacto controlado si corresponde; y finalmente volver a la competición deportiva.

•Preste especial atención a sus síntomas y a sus habilidades de pensamiento y concentración en cada etapa de la actividad. Mover al siguiente nivel de actividad sólo si no experimenta ningún síntoma en cada nivel. Si sus síntomas regresan,

detenga estas actividades e infórmele a su profesional de atención médica. Una vez que no haya experimentado síntomas de un mínimo de 24 horas y recibes el permiso de tu profesional de atención médica, debes comenzar nuevamente en el paso anterior del plan de regreso a jugar.

Plan de regreso gradual al juego

1. Ninguna actividad física

2. Bajos niveles de actividad física (es decir). Esto incluye caminar, trotar ligeramente, andar en bicicleta estática de forma ligera, levantar pesas ligeras (parte inferior peso, repeticiones más altas, sin banco, sin sentadillas).

3. Niveles moderados de actividad física con movimiento del cuerpo/cabeza. Esto incluye trotar moderado, carrera breve, ejercicio moderado bicicleta estática de intensidad, levantamiento de pesas de intensidad moderada (tiempo reducido y/o peso reducido de su rutina típica).

4. Actividad física intensa sin contacto. Esto incluye carreras de velocidad/carrera, ciclismo estacionario de alta intensidad, levantamiento de pesas regular. Realización de ejercicios rutinarios específicos para deportes sin contacto (en 3 planos de movimiento).

5. Contacto total en práctica controlada.

6. Contacto total en el juego.

*Las pruebas neuropsicológicas pueden proporcionar información valiosa para ayudar a los médicos con la planificación del tratamiento, como las decisiones de volver a jugar.

Este plan de referencia se basa en la evaluación de hoy:

Regrese a esta oficina. Fecha y hora _____

Consulte: Neurocirugía _____ Neurología _____ Medicina deportiva _____ Fisiatras _____ Psiquiatras _____ Otro _____

Remitir para pruebas neuropsicológicas.

Otro _____

Plan de atención ACE completado por: _____ MD RN NP PhD ATC