

Formulario de TSSAA Para Regresar a Competir en Deportes

Este formulario es una adaptación del Plan de Cuidado para Conmociones Cerebrales (Brain Concussions) que aparece en el sitio web del CDC (www.cdc.gov/injury). Se recomienda que todos los profesionales de la salud visiten este sitio web si tienen preguntas sobre la información más reciente para la evaluación y cuidado del atleta escolar con una lesión de conmoción cerebral. **Favor de poner sus iniciales en cualquier recomendación que usted escoja.**

Nombre del atleta: _____ Fecha de nacimiento: _____

Fecha en que la lesión ocurrió: _____

Este plan para regresar a competir en deportes está basado en la evaluación de hoy.

Fecha de la evaluación: _____ Este Plan de asistencia fue llenado por: _____

Por favor, devuelva este formulario a esta oficina, Fecha/Hora: _____

Regrese a la escuela en esta fecha: _____

REGRESAR A LOS DEPORTES: 1. El atleta no debe volver a practicar, ni a jugar el mismo día que sufrió la contusión cerebral.

2. El atleta no debe volver a jugar o a practicar mientras tenga ALGUN síntoma.

3. Atleta, asegúrate de que tu entrenador atlético sepa que tienes una conmoción cerebral y los síntomas que tienes. Además, asegúrate que el entrenador tiene la información correcta para contactar tu profesional de la

salud.

Las siguientes son las recomendaciones para regresar a jugar los deportes en este momento:

EDUCACION FISICA: _____ No resumas la clase de educación física todavía.

_____ Sí, puedes resumir la clase de educación física.

DEPORTES: _____ No debes resumir la práctica o competencia de los deportes todavía.

_____ Puedes resumir la práctica de los deportes gradualmente y bajo la supervisión del profesional de la salud de la escuela o de tu equipo.

_____ Puedes resumir la competencia deportiva después de una conversación telefónica con tu profesional de la salud.

_____ Debes volver a tu profesional de la salud para recibir confirmación final de que puedes resumir la competencia de deportes.

_____ Puedes participar completamente en todas las actividades sin restricciones.

Información sobre el profesional de la salud (Favor de imprimir/usar sello)

Favor de marcar:

_____ Médico (MD) _____ Médico Osteópata (DO) _____ Neuropsicólogo clínico con entrenamiento en conmociones

Nombre del profesional de la salud: _____

Teléfono del profesional de la salud: _____

Firma del profesional de la salud: _____

Dirección del profesional de la salud: _____

Plan para el Regreso Gradual a las Competencias Deportivas

El proceso para que el atleta regrese a jugar debe ocurrir en pasos graduales empezando con ejercicio moderado sólo para aumentar la velocidad del corazón (e.g. bicicleta estacionaria); moviéndose para aumentar la velocidad del corazón con movimiento (e.g. corriendo); luego añadiendo contacto físico controlado si fuera apropiado; y finalmente regresando a las competencias deportivas.

Presta atención a tus síntomas y a tus pensamientos y a tu habilidad para concentrar en cada nivel o actividad. Después de completar cada nivel sin recurrir los síntomas, puedes pasar al próximo nivel de actividad el día siguiente. Puedes pasar al próximo nivel de actividad solo si no tienes ningún síntoma en el nivel actual. Si tus síntomas regresan, avisa a tu proveedor, regresa al primer nivel y empieza el programa de nuevo gradualmente.

Día 1: Bajos niveles de actividad física (i.e. síntomas no regresan durante o después de la actividad). Esto incluye caminando, corriendo a velocidad moderada, correr en la bicicleta estacionaria , y levantar pesas (de peso moderado y repeticiones moderadas, sin banco de pesas, sin agacharse)

Día 2: Niveles moderados de actividad física con movimiento del cuerpo y la cabeza. Esto incluye trotando moderadamente, corriendo brevemente, intensidad moderada en la bicicleta estacionaria, intensidad moderada en levantamiento de pesas (bajar el tiempo y/o bajar las pesas de tu rutina típica)

Día 3: Fuerte actividad física sin contacto físico. Esto incluye esprintando/corriendo, alta intensidad en la bicicleta estacionaria, completando la rutina regular de levantamiento de pesas, entrenamiento en deportes sin contacto físico (agilidad- con 3 planos de movimiento)

Día 4: Práctica específica para los deportes.

Día 5: Contacto físico completo durante entrenamiento o práctica controlada.

Día 6: Regresa a la competencia deportiva.