



FORMULARIO PARA REGRESAR A JUGAR DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Nombre del atleta: _____ Fecha de nacimiento: _____

Fecha de lesión: _____

Este plan para regresar a jugar está basado en la evaluación del día de hoy.

Fecha de evaluación: _____

Plan de cuidados completado por: _____

Fecha/hora de regreso a esta oficina: _____

Fecha de regreso a la escuela: _____

INFORMACIÓN DE REGRESO A DEPORTES:

1. Los atletas no deben regresar a practicar o jugar el mismo día que ocurrió su lesión.
2. Los atletas nunca deben regresar a jugar o practicar si aún tienen CUALQUIER síntoma - de lo contrario se puede ocasionar una lesión grave, incluso la muerte (aunque esta última no es común).
3. Atletas: Asegúrense de que su entrenador y/o adiestrador atlético estén conscientes de su lesión, síntomas y tengan la información de contacto del proveedor de servicios médicos que está atendiendo su conmoción cerebral.

Escriba sus iniciales:

_____ El atleta reporta que no tiene síntomas mientras participa en actividades diarias en este momento.

_____ He informado al atleta y a sus padres/tutores acerca de los peligros de regresar a jugar antes de que los síntomas hayan desaparecido.

A continuación se enumeran recomendaciones para regresar a los deportes en este momento: (Favor de escribir sus iniciales en cualquier recomendación seleccionada)

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA:

_____ NO regrese a clase de Educación Física en este momento. (Consulte "Fecha/hora de regreso a esta oficina" arriba.)

_____ El alumno PUEDE regresar a clase de Educación Física después de completar el Plan Gradual para Regresar a Jugar (al reverso).

DEPORTES:

_____ NO regrese a prácticas de deporte o competencias en este momento.

_____ Puede regresar GRADUALMENTE a **actividades** deportivas siguiendo el Plan Gradual para Regresar a Jugar descrito al reverso, bajo la supervisión del profesionales de atención médica para su escuela o equipo.



_____ Puede avanzar, regresando a **competir** después de haber completado exitosamente el Plan Gradual para Regresar a Jugar descrito al reverso después de una **conversación telefónica** con el proveedor de atención médica que lo está tratando.

_____ Debe **regresar al proveedor de atención médica que lo está tratando** para la autorización final para regresar a la competencia después de completar el Plan Gradual para Regresar a Jugar. (Consulte "Fecha/hora de regreso a esta oficina" arriba.)

_____ Todos los pasos del Plan para Regresar a Jugar han sido completados exitosamente. Autorizado para participación total en todas las actividades sin restricción.

_____ No se sospecha conmoción cerebral, autorizado para participación completa sin un Plan Gradual para Regresar a Jugar .

Información para el Proveedor de Atención Médica que está tratando al atleta (Escribir con letra de molde o sellar):

Nombre del proveedor: _____ Teléfono de la oficina del proveedor: _____

Firma del proveedor: _____

Domicilio de la oficina: _____

Favor de marcar:

_____ Médico general (MD) capacitado en conmoción cerebral _____ Neuropsicólogo clínico capacitado en
conmoción cerebral

_____ Médico especialista en osteopatía (DO)

PLAN GRADUAL PARA REGRESAR A JUGAR

El regreso a jugar deportes debe ocurrir en pasos graduales comenzando con un ejercicio aeróbico ligero sólo para incrementar su ritmo cardíaco (ej. ciclo estacionario); moviéndose para incrementar su ritmo cardíaco con movimiento (ej. corriendo); luego agregando contacto controlado si es apropiado; y finalmente, regresando a competencias deportivas.

Ponga atención cuidadosa a sus síntomas y sus habilidades de pensamiento y concentración en cada etapa de la actividad. Después de completar cada paso **sin recurrencia de síntomas y sin medicamentos para el dolor**, puede avanzar al siguiente nivel de actividad el siguiente día. Avance al siguiente nivel de actividad sólo si no experimenta ningún síntoma en el presente nivel. Si sus síntomas regresan, avise a su proveedor de atención médica, regrese al primer nivel de actividad y restablezca el programa gradualmente. Este Proceso Gradual para Regresar a Jugar es por su propia seguridad. Regresar a jugar mientras aún experimenta síntomas, puede dar como resultado graves lesiones, incluso la muerte. Es crítico que usted informe con honestidad sus síntomas a su doctor, entrenador y profesional de atención médica en la escuela.



PLAN GRADUAL PARA REGRESAR A JUGAR:

“Día 1” significa primer día autorizado para participar en el Plan Gradual para Regresar a Jugar, no el primer día después de la lesión.

Día 1: Niveles bajos de actividad física (ej. Los síntomas no regresan durante o después de la actividad). Esto incluye caminar, trotar ligeramente, hacer bicicleta estacionaria ligera o levantamiento de pesas ligero (bajo peso, repeticiones moderadas, sin banco, sin acuclillarse).

Día 2: Niveles moderados de actividad física con movimiento de cuerpo/cabeza. Esto incluye trotar moderadamente, correr brevemente, intensidad moderada del ciclo estacionario, intensidad moderada de levantamiento de pesas (tiempo reducido o peso reducido de la rutina típica).

Día 3: Actividad física pesada que no sea de contacto. Esto incluye correr/sprints, bicicleta estacionaria de alta intensidad, completar la rutina de levantamiento de pesas regular, rutinas específicas a un deporte sin contacto (agilidad con 3 planos de movimiento).

Día 4: Práctica específica a un deporte.

Día 5: Contacto completo en una práctica o rutina controlada.

Día 6: Retornar a competencia.

Este formulario está adaptado del Plan de Cuidados de Evaluación para Conmoción Cerebral Aguda en el sitio web del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov/injury) y las Directrices gerenciales TN para regresar a aprender/jugar después de una conmoción cerebral (https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/Returning_to_Learn_Guidelines.pdf). Se les exhorta a todos los proveedores de atención médica a revisar ambos lados si tienen preguntas respecto a la última información sobre la evaluación y cuidado de los atletas jóvenes después de una lesión de conmoción cerebral.