

Apéndice B: Plan de Manejo de Concusión en el hogar y la escuela - PARTE A

HOGAR				ESCUELA						
Descanso inicial	Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		Etapa 4		Etapa 5	Etapa 6
	Cognitiva	Física	Cognitiva	Física	Cognitiva	Física	Cognitiva	Física	Física	Física
<p>Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades (si las tolera): ✓ Juegos de mesa / cartas ✓ Llamadas telefónicas cortas ✓ Manualidades ✓ Movimiento limitado que no aumente la frecuencia cardíaca ni provoque transpiración ✓ Moverse a diferentes áreas de la casa ✓ Actividades de higiene diarias <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Asistir a la escuela X Tarea X Usar dispositivos electrónicos X Videojuegos X Lectura X TV X Deportes / esfuerzo físico 	<p>Actividades cognitivas ligeras (P. ej. pensamiento, memoria, conocimiento)</p> <p>Incremento gradualmente la actividad cognitiva hasta 30 minutos. Tomar descansos frecuentes.</p> <p>Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ Lectura simple ✓ TV limitada ✓ Dibujo / rompecabezas ✓ Algún contacto con amigos <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Asistir a la escuela X Tarea X Uso de la tecnología X Videojuegos <p>Actividades físicas ligeras que no provoquen síntomas.</p>	<p>Movimientos que se pueden hacer con poco esfuerzo.</p> <p>Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tareas diarias del hogar (p.ej. hacer la cama, platos, alimentar a las mascotas, preparar comidas) ✓ Caminar despacio por poco tiempo <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Deportes X Esfuerzo físico X Resistencia o entrenamiento con pesas X Actividades físicas con otros X Actividades físicas usando equipo 	<p>Gradualmente agregar actividad cognitiva.</p> <p>Cuando se tolere la actividad cognitiva ligera, presentar la tarea proporcionada por la escuela.</p> <p>Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ Tarea en incrementos de 30 minutos ✓ Rompecabezas, crucigramas, Sudoku ✓ Uso limitado de la tecnología, comenzando con períodos más cortos y aumentando según lo tolere <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Asistir a la escuela 	<p>Actividades físicas ligeras que no provoquen síntomas. Movimientos que se pueden hacer con poco esfuerzo.</p> <p>2a. Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ Actividad física ligera ✓ 10 -15 minutos de caminata lenta, en interiores o al aire libre <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Deportes X Esfuerzo físico <p>Después de 24 horas de haber tolerado las actividades anteriores No se muestra o informa el retorno de síntomas, nuevos síntomas o empeoramiento de los síntomas.</p> <p>2b. Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ 20-30 minutos de actividad aeróbica ligera (p. ej. caminar, andar en bicicleta estacionaria) que cause aumento de la respiración y/o la frecuencia cardíaca mientras pueda seguir una conversación <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Resistencia o entrenamiento con pesas X Actividades físicas con otros X Actividades físicas usando equipo 	<p>El estudiante comienza con 2 horas en la escuela y aumenta gradualmente.</p> <p>3a. Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ Hasta 2 horas de trabajo escolar en la escuela, con apoyo ✓ Trabajando hasta medio día de actividad cognitiva <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Pruebas/exámenes X Tarea X Clase de música/banda X Asambleas X Viajes de campo <p>Después de 24 horas de haber tolerado las actividades anteriores No se muestra o informa el retorno de síntomas, nuevos síntomas o empeoramiento de los síntomas.</p> <p>3b. Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hasta 4-5 horas de trabajo escolar en periodos reducidos; 2-4 días/ semana con menos apoyo ✓ 30 minutos de tarea <p>Posibles actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Pruebas/exámenes X Clase de música/banda X Asambleas X Viajes de campos 	<p>Actividades locomotoras simples o ejercicio deportivo específico.</p> <p>Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ Simulacros individuales simples en entornos predecibles y controlados sin riesgo de volver a lesionarse (p.ej. correr, lanzar, patinar) ✓ Actividades restringidas de descanso nutricional (p.ej. caminar) <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Participación plena en educación física X Actividad Física Diaria X Actividades recreativas intramuros X Actividades físicas con otros X Atletismo entre escuelas X Resistencia o entrenamiento con pesas X Actividades de contacto con el cuerpo o la cabeza (P.ej. cabecear un balón de fútbol) X Movimiento brusco (P. ej. detenerse al ir corriendo rápido, batear una pelota de béisbol) 	<p>El estudiante asistirá el día completo a la escuela con apoyo mínimo.</p> <p>4a. Equipo de Atención Escolar para determinar posibles actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ Actividades cognitivas casi normales con mínimo apoyo ✓ Incrementar el tiempo de tarea a 60 minutos/día ✓ Limitar las pruebas a una por día, con apoyos (P.ej. más tiempo) <p>Equipo de Atención Escolar para determinar posibles actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Exámenes <p>Después de 24 horas de tolerar las actividades anteriores no se muestra o informa el retorno de síntomas, síntomas nuevos o empeoramiento de los síntomas.</p> <p>4b. Equipo de Atención Escolar para determinar posibles actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Día completo de escuela sin apoyos ✓ Toda la tarea ✓ Todas las pruebas/exámenes ✓ Todas las actividades curriculares complementarias. (No deportivas) 	<p>Aumentar progresivamente la actividad física. Entrenamiento sin contacto ni simulacros.</p> <p>Equipo de Atención Escolar para determinar posibles actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades de la etapa anterior ✓ Ejercicios de entrenamiento más complejos (P.ej. pasar la pelota) ✓ Actividad física sin contacto (p. ej. bailar, bádminton) ✓ Actividad física en el descanso nutricional (P.ej. correr, juegos) ✓ Participación en prácticas de deportes interescolares (sin contacto) ✓ Actividad Física Diaria ✓ Entrenamiento de resistencia progresivo <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Participación plena en educación física X Actividades recreativas intramuros X Actividades físicas con otros X Atletismo interescolar (excepto las prácticas deportivas sin contacto) X Resistencia o entrenamiento con pesas X Actividades de contacto con el cuerpo o con la cabeza (P.ej. patear un balón de fútbol) X Movimiento brusco (P. ej. detenerse al ir corriendo rápido, batear una pelota de béisbol) 	<p>Después de la alta médica por conmoción cerebral: Participación completa en todas las actividades físicas sin contacto y entrenamiento/práctica completo en deportes de contacto.</p> <p>Equipo de Atención Escolar para determinar posibles actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación en educación física ✓ Participación en actividades recreativas intramuros ✓ Entrenamiento/prácticas de contacto completo para el deporte interescolar ✓ Participación completa en el deporte interescolar sin contacto <p>Actividades no permitidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> X Competiciones que involucren contacto corporal 	<p>Regreso sin restricciones al deporte de contacto.</p> <p>Actividades (si las tolera):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación completa en el deporte-juegos de contacto y competiciones
Descanso	Descanso. Actividad física mínima		Agregue gradualmente actividad cognitiva, incluyendo el trabajo escolar en el hogar. Actividad física ligera.		4-5 horas en la escuela con tiempo limitado para la tarea. Aumento de la actividad física.		Continuar con la carga de trabajo académico completo. Deporte de contacto.		Continuar con la carga de trabajo académico completo. Deporte sin contacto.	Regresar a la carga académica completa. Aumento progresivo de la actividad física.
Cuando los síntomas comienzan a mejorar O después de descansar durante 48 horas, COMIENCE LA ETAPA 1	Mínimo de 24 horas. Tolera actividad física ligera y 30 minutos de actividad cognitiva ligera, COMIENCE LA ETAPA 2		Mínimo de 48 horas (24 horas en 2a y 2b respectivamente). Tolera actividad cognitiva adicional y 30 minutos de actividad física, COMIENCE LA ETAPA 3		Mínimo de 48 horas (24 horas en 3a y 3b respectivamente). Tolera 4-5 horas al día/2-4 días a la semana de actividad cognitiva y mayor actividad física, COMIENCE LA ETAPA 4		Mínimo de 48 horas (24 horas en 4a y 4b respectivamente).Tolera el retorno a la actividad cognitiva completa y una mayor actividad física. COMIENCE LA ETAPA 5 **Se requiere alta médica por conmoción cerebral**		Mínimo de 24 horas. Tolera el regreso al deporte, COMIENCE ETAPA 6 **Requiere alta médica por conmoción cerebral**	Mínimo de 24 horas. Tolera el regreso al deporte de contacto, complete el Plan de Manejo de Concusión Cerebral .