

Después de una conmoción cerebral:

ESTRATEGIA DE REGRESO A CLASES



Parachute
Serie de conmociones cerebrales

Los estudiantes no tienen que estar libres de síntomas para poder regresar a la escuela.

Es común y normal que los síntomas de un estudiante empeoren de forma leve y breve* a medida que avanza en el proceso de regreso a la escuela. Pero, si sus síntomas empeoran más que esto, debe hacer una pausa y adaptar las actividades.

Esta herramienta es una guía y no debe reemplazar las recomendaciones médicas.

*El empeoramiento de los síntomas no debe durar más de una hora.

Paso 1: Actividades de la vida diaria y descanso relativo en casa (primeras 24-48 horas)

Ejemplos de actividades en esta etapa:

- Caminata ligera
- Preparación de comidas
- Interacciones sociales (p. ej., hablar con amigos)
- Juegos de mesa cortos, dibujo y manualidades

Minimice el tiempo de pantalla (por ejemplo, teléfono, TV, computadora)

¿Listo para el siguiente paso? Tras un máximo de 24 a 48 horas posterior a la lesión, vaya al paso 2

Paso 2: Actividades escolares con estímulo para regresar a la escuela (según se tolere)

Ejemplos de actividades en esta etapa:

- Lectura u otras actividades cognitivas ligeras
- Interacciones sociales
- Tiempo de pantalla según lo tolerado

El estudiante puede comenzar a regresar al entorno escolar según lo tolere.

¿Listo para el siguiente paso? Si el estudiante puede tolerar las actividades escolares, avance al paso 3.



Paso 3: Días completos, o de media jornada, en la escuela con adaptaciones

- Vuelva a introducir gradualmente las tareas escolares
- Es posible que el estudiante deba comenzar con días escolares parciales
- El estudiante puede necesitar adaptaciones de su carga de trabajo y/o del entorno escolar (por ejemplo, acceso a descansos, tiempo extra para completar el trabajo, iluminación tenue)

¿Listo para el siguiente paso? Si el estudiante puede tolerar días completos sin adaptaciones por conmoción cerebral, avance al paso 4.

Paso 4: Regreso a la escuela a tiempo completo

Regreso a la escuela por días completos y a todas las actividades académicas, sin adaptaciones relacionadas con la conmoción cerebral.

Para el regreso al deporte y la actividad física, incluida la clase de educación física, consulte «Estrategia de regreso al deporte».

¿Cuánto tiempo dura este proceso?

Un estudiante con una conmoción cerebral puede faltar uno o más días a la escuela. Por lo general, no se recomienda más de una semana de ausencia completa del entorno escolar. Dado que cada conmoción cerebral es única, las personas progresarán a diferentes ritmos.

Los signos y síntomas de una conmoción cerebral suelen durar hasta cuatro semanas, pero podrían durar más tiempo. Si ha tenido una conmoción cerebral antes, es posible que tarde más en sanar la próxima vez. Si sus síntomas no mejoran o duran más de cuatro semanas, debe ser remitido a un profesional de la salud que sea experto en la gestión de conmociones cerebrales.

No debe apresurarse en su regreso a las actividades. Al mismo tiempo, si puede tolerar estar en la escuela, no se le debe restringir la asistencia.

¿Qué pasa si mis síntomas reaparecen o empeoran durante este proceso?

Es común que los síntomas empeoren de forma leve y breve cuando reanude las actividades.

Si sus síntomas empeoran durante un periodo máximo de una hora, es normal. Pero si empeoran durante más tiempo, o si se sienten mucho peor, tómese un descanso y adapte las actividades.

Es posible que necesite adaptaciones que le ayuden a tolerar su carga de trabajo y el entorno escolar. Algunos ejemplos son el acceso a descansos, tiempo extra para completar el trabajo, permiso para usar gafas de sol en clase o un lugar tranquilo para almorzar.

Si recibe autorización médica, los síntomas no deberían volver a aparecer después. Si sus síntomas reaparecen, debe ser evaluado nuevamente.

¡Nunca regrese a actividades con riesgo de contacto hasta que un médico lo autorice!

Recursos adicionales

Escanee el código QR o visite parachute.ca/concussion

