

## ÍNDICE

Consideraciones generales

Adaptaciones educativas

Regreso a la escuela

Pruebas académicas

Adaptaciones curriculares

En casa

Protocolo de vuelta progresiva al deporte



# RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON **CONMOCIÓN CEREBRAL**



## CONSIDERACIONES GENERALES

Aunque existe una variabilidad significativa en la presentación y duración de los síntomas, la mayoría de las personas que sufren una conmoción cerebral necesitarán tiempo para que sus cerebros se recuperen. No es inusual experimentar dolores de cabeza y dificultades con la atención, la concentración y la memoria. Estos síntomas se resuelven con el tiempo. Sin embargo, regresar demasiado rápido a los niveles de actividad previos a la lesión, puede empeorar estos síntomas. Incrementar el descanso, modificar las rutinas diarias y controlar las expectativas pueden ayudar a facilitar la recuperación.

## ADAPTACIONES EDUCATIVAS

Los síntomas asociados con una conmoción cerebral pueden afectar el rendimiento académico. El esfuerzo cognitivo que requieren las actividades escolares puede desencadenar o empeorar algunos síntomas. Por lo tanto, algunas adaptaciones educativas pueden ser necesarias.

### REGRESO A LA ESCUELA

En función de la situación de cada niño puede plantearse una reincorporación escolar progresiva, asistiendo inicialmente la mitad de la jornada lectiva o la jornada completa según tolerancia.

Los estudiantes que se recuperan de una conmoción cerebral a menudo demuestran dificultades con la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento. Las actividades muy exigentes, pueden exacerbar estos síntomas. Algunas adaptaciones que pueden realizarse en estos casos son:

#### Pruebas académicas

- ▶ Tiempo adicional para completar las pruebas.
- ▶ Realizar la prueba en un ambiente tranquilo.
- ▶ Permitir completar las pruebas en varias sesiones.
- ▶ Reducir la duración de las pruebas.
- ▶ Aplazar las pruebas estandarizadas o de alto nivel de exigencia.
- ▶ Evitar programar más de una prueba por día.

#### Adaptaciones curriculares

- ▶ **Tiempo adicional:** Permita que el estudiante tenga tiempo adicional para entregar las tareas. Mientras experimentan síntomas y cada vez que aumentan los síntomas, se recomienda a los estudiantes que descansen y, por lo tanto, es posible que necesiten un horario modificado para completar las tareas.
- ▶ **Reducción de la carga de trabajo:** Reduzca la cantidad total de trabajo en clase y tareas. Los ejemplos de cómo acortar el trabajo incluyen reducir la longitud de las redacciones, hacer que el estudiante resuelva todos los demás problemas en una tarea asignada o resaltar áreas de conceptos clave para la prueba y eliminar las pruebas en temas de menor relevancia.
- ▶ **Compensar/mantener:** Desarrolle un programa de recuperación del trabajo pendiente. El proceso de recuperar el trabajo perdido puede provocar ansiedad y debe llevarse a cabo con el tiempo, con apoyo y supervisión necesarios.
- ▶ **Toma de notas:** Permita que los estudiantes obtengan notas o esquemas de clase con anticipación para ayudar a la organización y reducir las demandas de múltiples tareas.

- ▶ **Descansos:** Permita que el estudiante tome descansos según sea necesario. Por ejemplo, si el dolor de cabeza empeora durante la clase, es posible que el estudiante deba apoyar la cabeza en el escritorio para descansar. En algunas situaciones, pueden ser necesarios descansos programados intercalados a lo largo del día.

## En casa

- ▶ Limitación de las actividades que provoquen o empeoren síntomas, por ejemplo: el uso de dispositivos (tablet, móvil...), los videojuegos, la televisión o la lectura.
- ▶ Descansos frecuentes. Respetar las horas de sueño necesarias según la edad. El sueño es particularmente importante durante la recuperación.
- ▶ Asegurar un buen estado de hidratación.
- ▶ Se recomienda evitar durante el periodo de convalecencia ambientes concurridos, ruidosos y altamente estimulantes.

## PROTOCOLO DE VUELTA PROGRESIVA AL DEPORTE

ETAPA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	META DE CADA PASO
1	Actividad limitada por los síntomas	Actividades diarias que no provocan síntomas	Reintroducción gradual de actividades laborales/ escolares
2	Ejercicio aeróbico ligero	Caminar o bicicleta estática a un ritmo lento o medio. Sin entrenamiento de resistencia	Aumentar la frecuencia cardíaca
3	Ejercicios específicos del deporte	Ejercicios de carrera o patinaje. No hay actividades de impacto en la cabeza	Añade movimiento
4	Ejercicios de entrenamiento sin contacto	Ejercicios de entrenamiento más duros, por ejemplo, ejercicios de pase. Puede comenzar el entrenamiento de resistencia progresiva	Ejercicio, coordinación y aumento del pensamiento
5	Práctica de contacto completo	Después de la autorización médica, participar en las actividades normales de entrenamiento	Restaurar la confianza y evaluar las habilidades funcionales
6	Regreso al deporte	Juego normal y competición	

Dra. Alba Gabaldón Albero

Neuropediatría del servicio de pediatría de IMED Valencia