



Asociación de Actividades Escolares de Oregon (OSAA, por sus siglas en inglés)

25200 SW Parkway Avenue, Suite 1  
Wilsonville, OR 97070

503-682-6722 http://www.osaa.org

Fax de la escuela: \_\_\_\_\_

Correo de la escuela: \_\_\_\_\_

**ALTA MÉDICA – REGRESAR A LA ACTIVIDAD DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN**

Nombre del deportista: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_ Escuela/grado: \_\_\_\_\_

**Un funcionario escolar, entrenador, instructor atlético, padre o madre debe completar esta parte.**

Fecha de la lesión: \_\_/\_\_/\_\_\_\_ Detalles del deporte/lesión: \_\_\_\_\_

- En este momento, el deportista:
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> no tiene síntomas si está en reposo                        | <input type="checkbox"/> tiene síntomas si está en reposo                           |
| <input type="checkbox"/> no tiene síntomas si realiza un esfuerzo                   | <input type="checkbox"/> tiene síntomas si realiza un esfuerzo                      |
| <input type="checkbox"/> obtiene resultados normales si se utiliza la prueba ImpACT | <input type="checkbox"/> obtiene resultados normales si se utiliza la prueba ImpACT |

Si se utiliza la prueba ImpACT, adjunte la base de referencia y el informe con percentiles después de la conmoción cerebral. Número de pasaporte: \_\_\_\_\_

Para obtener una lista de los síntomas más comunes de una conmoción y las recomendaciones para su tratamiento, consulte [www.osaa.org/health-safety/concussion](http://www.osaa.org/health-safety/concussion).

Comentarios: \_\_\_\_\_

Completado por (nombre en letra imprenta): \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instructor deportivo  Entrenador  Director deportivo  Otro: \_\_\_\_\_

**Progresión gradual del retorno a la actividad:** Es necesaria una alta médica según **ORS 336.485, ORS 417.875** antes de volver a la actividad.

- Actividad limitada por los síntomas:** Reposo relativo de hasta 48-72 horas. Permite actividad física y cognitiva de baja intensidad. Puede necesitar quedarse en su hogar o limitar el horario escolar o de tareas. Reintroduzca gradualmente la actividad mientras limita los síntomas.
- Ejercicio aeróbico moderado:** Caminata o bicicleta fija con intensidad baja a moderada. Sin entrenamiento de contacto, resistencia o pesas.
- Ejercicios específicos del deporte:** esprintar o driblar pelotas de baloncesto o fútbol, sin casco ni equipamiento. No puede realizar actividades de impacto en la cabeza.
- Entrenamiento sin contacto:** Ejercicios más complejos con equipamiento completo. Puede comenzar a entrenar con pesas o entrenar resistencia.

**\*\*Antes de pasar a la siguiente etapa, el deportista debe estar completamente recuperado, dado de alta por un médico y asistir a la escuela a tiempo completo sin necesidad de hacer adaptaciones.**

- Entrenamiento de contacto completo:** Participar en actividades normales de entrenamiento a tiempo completo.
- Regreso libre a la actividad y competencia completas:** Jugar contra el equipo contrario.

El deportista debe pasar un día como mínimo en cada etapa. Si reaparecen los síntomas, el deportista debe suspender la actividad y ponerse en contacto con su entrenador u otro profesional de la salud. Según el tipo específico y la gravedad de los síntomas, puede que el deportista deba descansar por 24 horas y luego retomar la actividad en un grado menor que cuando se presentaron los síntomas. La progresión gradual aplica a todas las actividades, incluidos los deportes y las clases de educación física.

**Un profesional de la salud calificado o su médico de cabecera debe completar esta parte**

- El deportista **NO debe volver** a ningún deporte o actividad incluida la educación física de la escuela hasta tener el alta médica.
- El deportista debe permanecer en su hogar para descansar y recuperarse con una fecha estimada de regreso a clases.
- Se debe brindar adaptaciones en el aula, como más tiempo para los exámenes, un aula tranquila para realizarlos y menos tarea cuando sea posible.

Utilice el formulario adaptado de la OSAA/CBIRT [Alta médica – Regreso al aprendizaje después de una conmoción](http://www.osaa.org/docs/forms/) <http://www.osaa.org/docs/forms/>

Más recomendaciones: \_\_\_\_\_

- El deportista puede comenzar el regreso a la actividad de forma gradual siguiendo los pasos que se describieron anteriormente. Si no tiene síntomas mientras está en reposo ni haciendo un esfuerzo gradual, puede proceder como se indicó anteriormente.
- Ahora el deportista puede realizar juegos y prácticas de contacto completo: sin síntomas mientras está en reposo ni con esfuerzo, y completó un protocolo de regreso gradual a la actividad.

Fecha de regreso a la actividad: \_\_\_\_\_ Comentarios: \_\_\_\_\_

Firma del profesional de la salud calificado o médico de cabecera: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y título del profesional de la salud calificado o médico de cabecera: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Certificación: Como profesional de la salud calificado, certifico que este deportista puede participar conforme a estos estatutos **ORS 336.485, ORS 417.875, ORS 336.490**. Estos estatutos exigen que los deportistas estén dados de alta por uno de los siguientes profesionales de la salud calificados de Oregon: Médico, Doctor en osteopatía, Quiropráctico, Especialista en naturopatía, Enfermera profesional, Asistente médico, Médico de cabecera, Terapeuta ocupacional o Psicólogo. Antes de firmar algún Formulario de regreso a la participación, pueden obtener los certificados de finalización de curso por parte de los Quiroprácticos, Especialistas en naturopatía, Médico de cabecera y Terapeuta ocupacional y después del 1 de julio de 2021 por todos los Asistentes médicos, Enfermeras profesionales y Psicólogos. Para los demás médicos, certifico que completé la Educación de regreso a la actividad en Oregon después de una conmoción: <https://www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play>.

La Comisión Asesora de Medicina Deportiva de la Asociación de Actividades Escolares de Oregón (OSAA) desarrolló un formulario de alta médica para deportistas que regresan a la actividad después de una conmoción. La comisión revisó minuciosamente la bibliografía disponible sobre conmociones deportivas. No existe información definitiva que nos permita predecir de forma absoluta cuándo un deportista que sufrió una conmoción puede volver a participar de forma segura. Encontramos diferencias importantes que existen entre los médicos en todo el estado relacionadas con el momento en que un deportista puede volver a la actividad después de sufrir una conmoción.

La OSAA y la Comisión Asesora de Medicina Deportiva están de acuerdo en que las normativas presentadas en este formulario representan un consenso de la bibliografía. Nuestra intención no es obligar a los profesionales a desempeñar su profesión de una forma y la información de este formulario no pretende establecer un estándar de atención médica. La comisión siente que los componentes del formulario son muy relevantes para abordar las preocupaciones de los entrenadores, padres, deportistas y profesionales médicos que condujeron a la investigación de esta materia y al desarrollo de este formulario. Este formulario también sirve como un documento claro por escrito para ayudar a que los deportistas, sus familias, los profesionales médicos y los distritos escolares cumplan con la legislación estatal.

#### OBJETIVOS PARA ESTABLECER UN FORMULARIO DE USO GENERALIZADO:

1. Proteger a los deportistas de otras lesiones. Los deportistas jóvenes parecen ser los más vulnerables a los efectos de la conmoción. Es más probable que padezcan problemas después de una conmoción que los estudiantes más grandes y que les lleve más tiempo recuperarse. En particular, los adolescentes parecen ser más propensos a volver a sufrir lesiones en el cerebro que ocurren cuando el cerebro aún se está recuperando de la conmoción inicial. Este segundo golpe puede provocar discapacidad a largo plazo o incluso la muerte. No podemos dejar de recalcar la importancia de un reconocimiento y una gestión adecuados para los deportistas jóvenes que sufren una conmoción.
2. Permitir que los deportistas regresen a la actividad lo más pronto que puedan siempre que sea seguro para ellos.
3. Establecer normativas en todo el estado en relación con la gestión de la conmoción y criterios para el regreso a la actividad para minimizar las diferencias en la gestión entre los distintos profesionales médicos que suscriben estos formularios de "regreso a la actividad". El uso constante de estas normativas pretende minimizar los riesgos asociados con un deportista de secundaria que vuelve a la actividad antes de recuperarse por completo de una conmoción.
4. Brindar una base para el respaldo de las decisiones médicas en relación con el momento en que un deportista puede volver a la actividad o no. Esto ayudará a respaldar la decisión médica cuando un deportista enfrente una enorme presión de distintos frentes para volver a la actividad antes de recuperarse por completo.
5. Seguir un proceso común para que los deportistas, las familias, los profesionales médicos y las escuelas cumplan con los estatutos de Oregón que exigen que todos los atletas que sufrieron una conmoción sean dados de alta por un profesional de la salud calificado (MD-Médico, DO-Médico osteópata, DC-Médico quiropráctico, ND-Médico especialista en naturopatía, PA-Asistente médico, PT-Médico de cabecera, OT-Terapeuta ocupacional o Psicólogo).

#### COMPONENTES IMPORTANTES PARA UN FORMULARIO EFICAZ:

1. Incluir las declaraciones de consenso y las recomendaciones de progresión de regreso a la actividad más recientes para que los deportistas, sus familiares, los entrenadores, los funcionarios escolares y los profesionales médicos comprendan que los deportistas no deben presentar síntomas mientras están en reposo ni al hacer un esfuerzo, y deben completar un protocolo de regreso gradual a la actividad. El retorno de los deportistas en una fecha arbitraria tras una conmoción no es una opción.
2. Brindar secciones para escribir de forma clara el nombre del deportista, la fecha de regreso a la actividad y el nombre del profesional médico calificado que le da el visto bueno al deportista debería ayudar a reducir la responsabilidad de una escuela que incorpora a un deportista sin autorización formal. Si se cuestiona un regreso a la actividad, la escuela puede mantener la seguridad de los deportistas y cumplir con la legislación estatal solicitando que el deportista complete un formulario de alta médica donde establezca que puede volver a la actividad.
3. Ofrecer recomendaciones para la adaptación de las clases para abordar las necesidades educativas de los estudiantes mientras se recuperan de sus lesiones cerebrales. Utilice el formulario adaptado de la OSAA/CBIRT [Alta médica – Regreso al aprendizaje después de una conmoción](#) o consulte el sitio web de CBIRT <https://cbirt.org>.

Nota para los profesionales de la salud: Lea "Declaración del consenso sobre las conmociones deportivas - Quinta conferencia internacional sobre conmociones deportivas" <https://bjsm.bmj.com/content/51/11/838> y SCAT5 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2017/04/26/bjsports-2017-097506SCAT5.full.pdf>. Estos documentos resumen la investigación y las técnicas de tratamiento más actuales para lesiones cerebrales. Los puntos más destacados de estas conferencias son la adición de una evaluación estandarizada, la vuelta temprana a actividades moderadas, las adaptaciones académicas recomendadas y las normativas estandarizadas de regreso a la participación. \*Todos los DC, ND, PT y OT y, después del 1 de julio de 2021, los NP, PA y psicólogos que quieren convertirse en Profesionales de la salud calificados deben completar este curso en línea: [www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play](http://www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play).

**Nota:** ImPACT significa Evaluación inmediata después de una conmoción y prueba cognitiva. Es un software sofisticado desarrollado para ayudar a los médicos deportólogos a evaluar la recuperación después de una conmoción. ImPACT analiza distintos aspectos de las funciones cognitivas, incluidas la memoria, la velocidad de procesamiento del cerebro, el tiempo de reacción y los síntomas después de la conmoción. **La Fundación de la OSAA tiene una relación con ImPACT que ayuda a reducir el costo para que las escuelas miembro puedan acceder al programa.** Para recibir más información sobre cómo implementar un programa de pruebas de referencia, consulte el programa de la OSAA: <http://www.osaafoundation.org/impact/>. **Las escuelas miembro establecen sus propios protocolos de evaluación y no deben estar obligadas a utilizar el programa ImPACT.**

**Nota:** Los entrenadores deportivos (AT) son importantes para la identificación y la gestión de las conmociones escolares. En Oregón, los AT pueden evaluar y permitir que los deportistas regresen a la actividad el mismo día si determinan que no sufrió una conmoción. Además, los AT pueden implementar la progresión del regreso a la actividad junto con un profesional de la salud calificado. En 1990, la AMA reconoció al entrenador deportivo certificado como un profesional de la salud aliado. En 1998, se aprobó una resolución en la que se instaba a todas las escuelas a prestar los servicios de un entrenador deportivo certificado a los estudiantes deportistas (Resolución AMA 431, A-97). Para más información sobre los entrenadores deportivos, póngase en contacto con la Sociedad de Entrenadores Deportivos de Oregón mediante su sitio web: <http://oatswebsite.org>.

Se puede reproducir este formulario si lo desea. Además, la Comisión Asesora de Medicina Deportiva de la OSAA está abierta a recibir comentarios para incluirlos en próximas versiones, ya que este sigue siendo un trabajo en curso.