

GUIA PRÀCTICA SOBRE LA **COMMOCIÓ** **CEREBRAL** EN L'ESPORT

L'objectiu d'aquesta guia és proporcionar informació sobre la commoció cerebral als esportistes

- La Commoció cerebral **S'HA DE** prendre molt seriosament.
- Qualsevol jugador sota sospita de commoció **HA DE** ser apartat immediatament de l'entrenament o del joc i no tornar a la mateixa sessió.
- **HA** de ser avaluat per un metge o persona formada en avaluació de la commoció cerebral.
- **NO HA** quedar-se sol i no ha de conduir cap vehicle.

GUIA PRÀCTICA SOBRE LA **COMMOCIÓ CEREBRAL** EN L'ESPORT

¿Per que s'ha de prendre seriosament la commoció cerebral?

Ignorar els signes i símptomes d'una commoció cerebral pot causar una lesió cerebral més greu, un període de recuperació més prolongat, o fins i tot un desenllaç fatal

El potencial de lesió greu i prolongat es fonamenta en la necessitat d'una evaluació mèdica completa i el seguiment fins que la commoció s'ha resolt per complet.

Tornar a jugar abans de la resolució completa de la commoció cerebral exposa el jugador a commoció cerebrals recurrents, que podrien tenir lloc amb impactes cada vegada menors.

Les commoció cerebrals repetides no només poden escurçar la carrera d'un jugador sinó que poden tenir un cert potencial per a causar deteriorament permanent neurològic (cervell).

No existeix la commoció cerebral lleu. O es té o no es té.

¿Què és una commoció cerebral?

La commoció cerebral és una lesió cerebral traumàtica. És un procés complex en el qual les forces es transmeten al cervell i donen lloc a la pèrdua temporal de la funció cerebral.

La commoció cerebral pot tenir un impacte significatiu a curt i a llarg termini en la salut del jugador si no es gestiona de forma correcta.

¿Què causa una commoció cerebral?

La commoció cerebral pot ser causada per un cop directe al cap o el cos i pels moviments de tipus fuetada cervical del cap i el coll, que ocorren quan un jugador és bloquejat o xoca amb un altre jugador, amb el terra o amb un element de l'entorn (pals, tanques ...). Immediatament després d'una presumpta commoció cerebral, el cervell és susceptible d'un dany més gran si es produeix un altre impacte.

Per tant, **el jugador ha de ser immediatament retirat de l'activitat i no ha de tornar fins que hagi completat el retorn gradual a l'esport que està protocol·litzat (REpCC -Retorn a l'Esport postCommoció Cerebral-)**

¿Quins són els indicis visibles d'una commoció cerebral?

- Jeure immòbil a terra
- Aixecar-se de forma lenta en excés
- Presentar inestabilitat estant de peu
- No tenir equilibri o caure de forma involuntària
- Agafar-se el cap amb les dues mans
- Estar atordit, tenir la mirada a l'infinit
- Estar confús / No saber on està o què fa
- Sospita de pèrdua de consciència clara
- Pèrdua de la capacitat de resposta
- **No cal perdre el coneixement per estar commocionat**

Els jugadors, entrenadors, professionals de la salut i els àrbitres han d'estar familiaritzats amb els signes i símptomes que orienten la presència d'una commoció cerebral. **Si un jugador té qualsevol d'aquests indicis visibles, han d'acabar l'activitat i no han de tornar fins que hagi completat el retorn gradual a l'esport postcommoció cerebral protocol·litzat (REpCC).**

● Aturar ● Informar ● Descansar ● Tornar a jugar



GUIA PRÀCTICA SOBRE LA **COMMOCIÓ CEREBRAL** EN L'ESPORT

¿Quins són els signes i símptomes d'una commoció cerebral? (qualsevol d'ells)

- Pèrdua de consciència
- Crisi convulsiva
- Problemes d'equilibri
- Nàusees, mareig o vòmits
- Somnolència
- Major emotivitat
- Irritabilitat
- Tristesa
- Fatiga o falta d'energia
- El jugador està més nerviós o ansiós
- Confusió
- Sensació verbalitzada de "no sentir-se bé"
- Mal de cap
- Sensació verbalitzada de "pressió al cap"
- Sensació de lentitud
- Visió borrosa
- Major sensibilitat a la llum
- Amnèsia
- Sensació verbalitzada d "'estar en una boira"

Els signes i símptomes d'una commoció cerebral en general comencen en el moment de la lesió, però l'aparició d'aquests pot trigar fins a 24 o 48 hores. Els pares / tutors, familiars i amics han de ser conscients dels signes i símptomes d'un jugador commocionat. **Si un jugador té qualsevol dels signes i símptomes, ha de ser retirat immediatament de l'activitat i no haurà de tornar fins que s'hagi completat el retorn gradual a l'esport que està protocol·litzat (REpCC).**

¿Què passa si un jugador té una sospita de commoció en l'entrenament o en la competició?

- El jugador ha de ser immediatament retirat de l'activitat i no podrà tornar.
- El jugador no ha de ser deixat sol.
- El jugador no ha de conduir un vehicle.
- El jugador ha d'estar sempre sota la supervisió d'un adult responsable, que estigui informat que el jugador es troba sota la sospita de commoció cerebral.
- El jugador ha de ser avaluat mèdicament tan aviat com sigui possible.

Una presumpta commoció cerebral **HA DE ser presa** molt seriosament. L'eina de reconeixement de commoció cerebral de butxaca (SCAT2 o 3) es pot utilitzar per ajudar en el reconeixement d'una sospita de commoció cerebral. *S'adjunta el model de butxaca SCAT2 al final del document.*



● Aturar ● Informar ● Descansar ● Tornar a jugar



GUIA PRÀCTICA SOBRE LA **COMMOCIÓ CEREBRAL** EN L'ESPORT

Responsabilitats de companys de jugadors / entrenadors / pares:

- **S'HA DE** fer tot el possible per assegurar que el jugador es retira del joc d'una manera segura, si mostra qualsevol indici, signe o símptoma que faci sospitar una commoció cerebral.
- **S'HA DE** assegurar que el jugador està sota la supervisió d'un adult responsable i que se l'informa que hi ha una sospita de commoció cerebral del jugador.
- **NO S'HA DE** permetre que un jugador torni a la competició fins que hagi completat el retorn gradual segons el protocol establert, si s'evidencia la presència de signes o símptomes d'una commoció cerebral o hi ha la sospita que no està recuperat, mentre juga o entrena o fa qualsevol altra activitat.

Responsabilitats dels jugadors:

- Si tens símptomes d'una commoció cerebral o sospita de la mateixa has de deixar de jugar i INFORMAR al metge i / o l'entrenador immediatament.
- **Sigues honest amb tu i amb aquells que t'atenen.**
- Si tens símptomes d'una commoció cerebral o una sospita clara mentre jugues o practiques esport, no has de tornar competir fins que hagi completat el retorn gradual per al retorn a l'esport segons el protocol (REpCC).

Després de la sospita commoció cerebral o una commoció cerebral, ¿Quan podrà tornar a jugar?

El jugador ha d'evitar activitats que requereixen concentració o atenció fins que els símptomes hagin estat absents durant un mínim de 24 hores. Els símptomes poden ser emmascarats per medicaments com aspirina o paracetamol, antidepressius, medicaments per dormir o la cafeïna. El retorn gradual a jugar de l'esportista després d'una commoció cerebral s'ha de dur a terme de forma individual amb la plena cooperació del jugador.



Els jugadors no poden tornar a jugar fins que:

1. tots els seus símptomes han desaparegut.
2. hagin seguit el protocol REpCC.
3. hagin rebut l'alta mèdica i esportiva.

● Aturar ● Informar ● Descansar ● Tornar a jugar



GUIA PRÀCTICA SOBRE LA **COMMOCIÓ CEREBRAL** EN L'ESPORT

SITUACIÓ	ACCIÓ
LESIÓ	El jugador avaluat en el camp (signes i símptomes)
SOSPITA COMMOCIÓ CEREBRAL	El jugador HA ser immediatament retirat de l'activitat i no ha de tornar
RECONeixEMENT I RETIRADA	
GESTIÓ	El jugador s'avalua pel metge o servei d'urgències per al diagnòstic
Alta esportiva (alta competicional)	El jugador descansa segons les directrius de commoció cerebral de les pàgines prèvies i es gradua la tornada al joc segons el protocol (RDpCC).

Els jugadors, familiars, entrenadors i directius, han d'insistir que les pautes anteriors siguin seguides sempre. Han d'estar atents a la reaparició dels símptomes, tot i que el protocol REpCC s'hagi completat amb èxit. Cada etapa del protocol REpCC pot prendre més temps del mínim establert que es presenta a continuació. Els jugadors amb commoció cerebral no poden passar a la següent fase en el cas que qualsevol símptoma persisteixi.

Protocol de Retorn Graduat a l'Esport post Commoció Cerebral REpCC

Els jugadors només poden passar d'una etapa a la següent una vegada que estiguin lliures de símptomes durant el període complet de cada etapa. Si no estan lliures de símptomes, han de romandre en aquesta etapa fins que puguin passar a la següent.



● Aturar ● Informar ● Descansar ● Tornar a jugar



GUIA PRÀCTICA SOBRE LA COMMOCIÓ CEREBRAL EN L'ESPORT

Etapla de RHB	Model de treball en cada fase	Objectiu	Criteri per edat	
			Adult	<8 ≤18 anys

ESPORTISTA AMB BAIXA MÈDICA

0. Descans	Cap mentre hi hagi qualsevol símptoma	Descans	14 dies*	14 dies ⁺
1. Cap activitat	Descans físic i mental complet sense símptomes	Recuperació	1 dia	

ALTA MÈDICA - NO ESPORTIVA

2. Exercici aeròbic lleuger	Caminar, nedar o anar amb bicicleta estàtica (<70% FC max.). Sense entrenament de potència	Augment de la despesa metabòlica. Posada en marxa mecanismes adaptació	1 dia	2 dies
3. Exercici específic (esport)	Execució de tècniques de carrera. No hi ha activitat d'impacte	Afegir moviment	1 dia	2 dies
4. Exercicis d'entrenament sense contacte	Progressió en els exercicis d'entrenament més complexos. Podeu iniciar l'entrenament de potència de forma progressiva	L'exercici, la coordinació i la càrrega mental	1 dia	2 dies

ALTA ESPORTIVA - NO competitiva (encara)

5. Després de l'alta mèdica, pràctica ple contacte	Podran participar en les activitats normals d'entrenament, sempre que no hi hagi risc d'una nova commoció (avaluar segons esport)	Restaurar la confiança i avaluar les habilitats funcionals per l'entrenador i equip tècnic	2 dies	2 dies
--	---	--	--------	--------

ALTA COMPETITIVA

6. Retorn a la competició	jugador rehabilitat	Recuperat	1 dia	1 dia
Total de dies invertits des de la commoció cerebral fins a l'alta esportiva competicional			21 dies	23 dies

* El període fins que desapareguin tots els símptomes pot variar. En general serà inferior a les dues setmanes en l'adult. + En el nen i adolescent és aconsellable que aquest període s'ajusti sempre a les dues setmanes, encara que hagin desaparegut els símptomes.

● Aturar ● Informar ● Descansar ● Tornar a jugar



GUIA PRÀCTICA SOBRE LA COMMOCIÓ CEREBRAL EN L'ESPORT

INFORMACIÓ ESPECIAL per al NEN ESPORTISTA

Qualsevol nen amb sospita de patir una commoció cerebral ha de ser retirat del joc, i ser avaluat per un metge. El nen no ha de tornar a jugar el mateix dia de la sospita de commoció.

Signes a observar

Els problemes poden sorgir durant les primeres 24-48 hores. El nen no ha de ser deixat sol i ha d'anar a un hospital immediatament si es presenta algun dels signes o símptomes següents:

- Nou mal de cap o el mal de cap empitjora
- Mal de coll persistent o creixent
- Està endormiscat o no pot ser despertat
- No reconeix a les persones o llocs
- Presenta nàusees o vòmits
- Es comporta inusualment, sembla confós, o està irritable
- Presenta convulsions (braços i / o cames es mouen sense control)
- Està feble, entumit o sent formigueig (braços, cames o cara)
- Presenta inestabilitat al caminar o estar dret
- Presenta dificultat per parlar
- Presenta dificultat per comprendre el que se li indica

Retorn a l'escola

La commoció cerebral pot repercutir en la capacitat cognitiva del nen per aprendre a l'escola. Ha de ser considerat, i és convenient una autorització mèdica perquè el nen pugui tornar al col·legi. És raonable que un nen perdi un dia o dos de classes després d'una commoció cerebral, però l'absència perllongada és poc comú. En alguns nens és recomanable la tornada gradual al programa escolar. Si alguna activitat particular empitjora els símptomes, s'abstindrà que fer aquesta activitat fins que ja no causi empitjorament dels símptomes. L'ús d'ordinadors i sistemes informàtics amb pantalla ha de seguir també una introducció graduada i observada en la mesura que no empitjori els símptomes. Aquest programa ha d'incloure la comunicació entre pares, mestres i professionals de la salut i variarà d'un nen a un altre. El retorn a programa escolar ha de considerar:

- Temps extra per completar les tasques escolars / exàmens
- Habitació tranquil·la per completar aquestes tasques o exàmens
- Evitar les àrees sorolloses com ara cafeteries, sales d'actes, esdeveniments esportius, l'ús d'audiòfons, etc
- Descansos freqüents durant la classe, tasques, exàmens
- No sol·licitar més d'un examen per dia
- Assignacions i tasques més curtes del que és habitual i de temps limitat
- Incidir en el procés d'atenció i memòria (repetir els missatges, treballar el record immediat ...)
- Suport d'un company, pigall o tutor

En definitiva, assegurar que els mestres donen suport a l'estudiant durant la recuperació, mitjançant adequació de les tasques d'aprenentatge, la reducció de la càrrega de treball i formes alternatives d'exàmens.



GUIA PRÀCTICA SOBRE LA COMMOCIÓ CEREBRAL EN L'ESPORT

INFORMACIÓ ESPECIAL per al NEN ESPORTISTA

El nen no està preparat per tornar a jugar o fer esport fins que hagi tornat amb èxit a l'escola.

Si hi ha algun dubte, ha de ser referit a un professional de la salut qualificat, expert en el maneig de la commoció cerebral en els nens.

Nocions importants:

- Si nota qualsevol canvi en el comportament, el mal de cap empitjora, apareixen vòmits, marejos, visió doble o somnolència excessiva, si us plau vagi a l'hospital immediatament.
- Després de la commoció cerebral, el nen ha de descansar almenys 24 hores.
- Ha d'evitar qualsevol ordinador, telèfons, tablets o jocs electrònics, sobretot si aquestes activitats empitjoren els símptomes.
- No ha de prendre medicaments, incloent els analgèsics, llevat que siguin prescrits per un metge.
- No ha de tornar a l'escola fins que estigui indicat pel metge.
- No ha de tornar a l'esport o jugar fins que estigui indicat pel metge.

SCAT2 de bolsillo



La commoció cerebral debe sospecharse ante la presencia de **cualquiera** de lo siguientes síntomas (como el dolor de cabeza), signos físicos (como la pérdida de conciencia), o alteración de la función cerebral (como confusión) o un comportamiento anormal.

1. Síntomas

La presencia de cualquiera de los siguientes signos o síntomas debe sugerir un estado de commoción cerebral (concusión).

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ▪ Pérdida de conocimiento | ▪ Sensación de lentitud |
| ▪ Convulsiones | ▪ Sensación de "bruma" |
| ▪ Amnesia | ▪ "No sentirse bien" |
| ▪ Dolor de cabeza | ▪ Falta de concentración |
| ▪ "Presión en la cabeza" | ▪ Dificultad para recordar |
| ▪ Dolor de cuello | ▪ Fatiga o "bajo de energía" |
| ▪ Náuseas o vómitos | ▪ Confusión |
| ▪ Mareo o vértigo | ▪ Somnolencia |
| ▪ Visión borrosa | ▪ Más emotividad de la usual |
| ▪ Trastorno de estabilidad | ▪ Irritabilidad |
| ▪ Hipersensibilidad a la luz | ▪ Tristeza |
| ▪ Hipersensibilidad auditiva | ▪ Estado de ansiedad |

2. Memoria

La dificultad para responder a las preguntas de una manera correcta debe sugerir commoción cerebral

"¿En qué competición estamos?"

"¿En qué parte (del partido-evento) estamos?"

"¿Quién ha marcado el último en este partido?"

"¿Contra qué equipo jugaste la semana pasada?"

"¿Ganó tu equipo el pasado partido?"

3. Estabilidad

Instrucciones para la valoración

"De pie, pon el pie no dominante detrás del otro tocando con la punta el talón. El peso debe estar bien distribuido sobre los dos pies. Debes intentar mantener la estabilidad durante 20 segundos con las manos en las caderas y los ojos cerrados. Contaré las veces que te mueves de esa posición. Si tienes sensación de caerte y te mueves, abre los ojos y vuelve a la posición inicial (punta-talón). Volveré a empezar a contar cuando estés preparado y cierres los ojos."

Observa al deportista durante 20 segundos. Si realiza 5 o más errores como apartar las manos de las caderas, abrir los ojos, mover los pies, dar un paso, tambalearse, caerse, o estar durante más de 5 segundos fuera de la posición inicial, se sugiere un estado de commoción cerebral.

Cualquier deportista con una sospecha de commoción cerebral debe ABANDONAR INMEDIATAMENTE el terreno de juego, ser asistido médicamente, estar siempre acompañado y no puede conducir ningún vehículo.

● Aturar ● Informar ● Descansar ● Tornar a jugar

