



RECUPERACIÓN DE LA CONMOCIÓN



Las pautas recomendadas por la Federación Internacional de Taekwon-Do para los competidores que han sido diagnosticados con una conmoción cerebral y los consejos a seguir para un regreso seguro y gradual al ejercicio, contacto y recuperación completa.

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN?

“La conmoción cerebral es una lesión cerebral traumática que generalmente resulta de un golpe en la cabeza o cuando hay movimientos bruscos que se transmiten al cerebro. Los síntomas pueden presentarse de inmediato y ser de corta duración o la aparición de los síntomas puede retrasarse y comenzar a ocurrir algún tiempo después de la lesión inicial”.

QUÉ HACER EN LOS DÍAS POSTERIORES A UNA CONMOCIÓN

Pruebe estos consejos para ayudar a su competidor a recuperarse rápidamente de una conmoción cerebral y volver con normalidad a sus actividades habituales.

1. Reducir el tiempo de pantalla (teléfonos móviles, pantallas, televisores, etc.)
2. Limitar la exposición a luces brillantes y sonidos fuertes.
3. Evitar el movimiento innecesario de la cabeza y el cuello.
4. Mantenerse hidratado.
5. Descansar.
6. Comer más proteínas.
7. Comer alimentos ricos en omega-3.
8. Comer alimentos con muchos antioxidantes.
9. Tener paciencia, evitar cualquier ejercicio.
10. Seguir todas las órdenes de su médico.



NO HACER

- Estar solo en las primeras 24 horas
- Consumir alcohol en las primeras 24 horas y/o hasta que desaparezcan los síntomas
- Conducir un vehículo motorizado en las primeras horas y/o hasta que desaparezcan los síntomas

¿HAY ALGÚN SÍNTOMA QUE DEBO LOCALIZAR?

Busque tratamiento de emergencia si nota algo de lo siguiente después de una conmoción cerebral (considere llamar a una ambulancia):

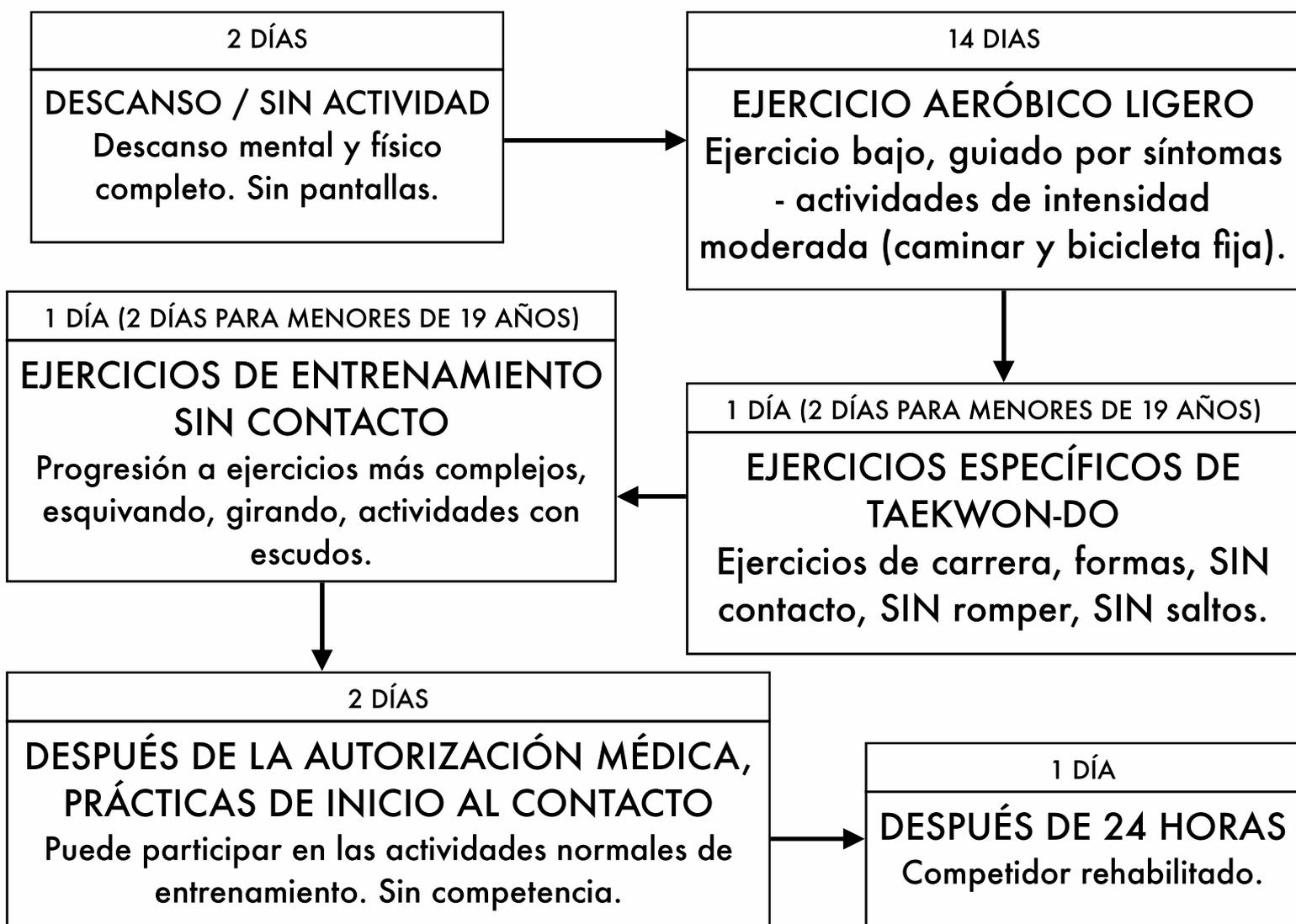
- Dolores de cabeza repentinos e intensos.
- Dificultad para hablar o encontrar las palabras adecuadas.
- Hormigueo o entumecimiento.
- Dificultad para tragar.
- Letargo.
- Sentido del gusto inusual.
- Pérdida de consciencia.
- Convulsiones.
- Debilidad en brazos o piernas.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.



RECUPERAR Y DEVOLVER

- Los competidores sospechosos de tener una conmoción cerebral o diagnosticados con una conmoción cerebral deben pasar por un programa de Regreso Gradual al Contacto (RGAC).
- Los niños y adolescentes suelen tardar más en recuperarse porque sus cerebros aún se están desarrollando y se debe adoptar un enfoque más conservador.
- El cerebro es más vulnerable a sufrir más lesiones si no ha tenido tiempo de recuperarse por completo.
- Es importante que los competidores sean honestos acerca de cómo se sienten, cualquier síntoma en curso y su recuperación.
- No se debe forzar/presionar a los competidores para que regresen al entrenamiento/contacto hasta que no presenten síntomas continuos, se hayan recuperado por completo y hayan completado el RGAC.

PROGRAMA DE RETORNO GRADUADO AL CONTACTO



Vuelta más temprana al contacto para adultos = 21 días

Vuelta más temprana al contacto para menores de 19 años = 23 días