



Baseline Testing

Baseline testing is done before the season starts to help medical staff diagnose a future concussion and make return-to-play recommendations. It includes balance, cognitive, and neurological tests.



Concussion

If you are showing signs of a concussion, it is best to stop activity or be removed from play until evaluated by a health care professional.



Recovery

It is best to get as much rest as possible for the first 24-48 hours. Once symptoms start to subside, it is ok to slowly return to daily activities.



Return to Learn

Returning to school should be done gradually. Always talk to your health care provider for the best way to return to school. Accommodations may be made to aid your return.



Return to Play

Once you are symptom free and your test scores are back to baseline, a step-by-step progression for returning to play can take place. Your health care provider will take you through each step to increase activity.

If at any point symptoms return during the return-to-learn and return-to-play progressions, consult your health care provider as adjustments will need to be made.

Brain Injury & Sports Neurology Center

(602) 406-HEAD (4323) | BarrowNeuro.org/Concussion
(602) 406-4762 | ConcussionDiscussion@BarrowNeuro.org

Content source: cdc.gov/concussions, McCrory P, Meeuwse W, Dvorak J, et al. Consensus statement on concussion in sport - international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. Br J Sports Med Published First: 26/4/2017. Doi:10.1136/bjsports-2017-097699



Pruebas de referencia

Las pruebas de referencia se realizan antes de que comience la temporada para ayudar al personal médico con el diagnóstico y con la evaluación para volver a jugar luego de una conmoción cerebral. Incluye pruebas de equilibrio, cognitivas y neurológicas.



Conmoción cerebral

Si experimenta signos de conmoción cerebral, es mejor detener la actividad o ser retirado del juego hasta que un profesional médico lo evalúe.



Recuperación

Lo mejor es descansar lo más que pueda durante las primeras 24-48 horas. Una vez que los síntomas comienzan a desaparecer, puede volver lentamente a las actividades diarias.



Volver a aprender

El regreso a la escuela debe hacerse gradualmente. Siempre hable con su proveedor de atención médica para saber cuál es la mejor manera de regresar a la escuela. Se pueden hacer adaptaciones para facilitar el regreso.



Regreso al juego

Una vez que desaparecieron los síntomas y los resultados de los exámenes vuelvan a la base de referencia, puede efectuarse una progresión paulatina. Su proveedor de atención médica lo guiará en cada etapa para ir incrementando la actividad.



Si en algún momento durante la progresión del regreso a la escuela y al juego los síntomas regresan, consulte a su proveedor de atención médica, ya que será necesario realizar modificaciones.

Brain Injury & Sports Neurology Center

(602) 406-HEAD (4323) | BarrowNeuro.org/Concussion

(602) 406-4762 | ConcussionDiscussion@BarrowNeuro.org

Fuente del contenido: www.cdc.gov/concussions, McCrory P, Meeuwse W, Dvorak J, et al. Declaración de consenso sobre la conmoción cerebral en el deporte - Conferencia internacional sobre la conmoción cerebral en el deporte, celebrada en Berlín en octubre de 2016. Publicado primero por Br J Sports Med: 26/4/2017. Doi:10.1136/bjsports-2017-097699.