

Pautas en el Manejo de la Conmoción Cerebral para el Regreso a Montar

La Regla 2192 de Seguridad en Hipódromos de la Autoridad de Integridad y Seguridad de las Carreras de Caballos requiere la implementación de un programa para manejar la conmoción cerebral en los jinetes. Consistente con estos requerimientos, las asociaciones de carreras con licencia y jinetes son responsables por lo siguiente:

1. Identificar a una persona capacitada profesionalmente en pruebas de conmoción cerebral para realizar una evaluación de conmoción cerebral de referencia de todos los jinetes y capacitar al equipo médico en el lugar para regresar a las pautas de montar.
2. Asegurarse de que el personal y los oficiales están capacitados en la identificación de una probable conmoción cerebral y asegurarse de que los protocolos por escrito estén disponibles
3. Confirmar que todos los jinetes, antes de participar en una competencia, tengan una evaluación inicial de conmoción cerebral administrada por un proveedor de atención médica. Las evaluaciones de conmoción cerebral de referencia deben completarse antes del 1 de julio de 2022 y anualmente a partir de entonces, salvo una lesión en la cabeza dentro de ese tiempo. Si la evaluación de referencia no se ha realizado en la pista actual o no se ha completado en otra pista dentro de los 12 meses, se requiere una evaluación de referencia antes de montar.
4. Todos los jinetes deben mantener una cuenta activa en el Sistema de Información de Salud de Jockey (JHIS). Un representante de Jockey's Guild o un miembro del personal de InCompass de Jockey Club puede ayudar a proporcionar al jinete un nombre de usuario y una contraseña para crear una cuenta. Un representante de pista y/o proveedor(es) de atención médica también debe recibir credenciales de inicio de sesión para acceder a la información de salud del jinete. Es responsabilidad del jinete mantener su información personal y actualizar las lesiones, incluidos los incidentes relacionados con la carrera y no relacionados con la carrera. La asociación debe confirmar que cada jockey que participe en su competencia tenga su evaluación de referencia archivada en el JHIS.
5. Estableciendo que la evaluación de referencia consiste en una lista de verificación de síntomas y la Herramienta de Evaluación de Conmociones Cerebrales Deportivas - 5.^a Edición (SCAT-5) Evaluación Cognitiva y de Equilibrio Estandarizada.
6. Asegurarse de que, si ocurre un accidente en el cual es posible una conmoción cerebral, el jinete debería ser evaluado inmediatamente por el proveedor de salud, quien está capacitado profesionalmente en el manejo de las conmociones cerebrales, para determinar lo extenso de la lesión y si se necesita o no, manejo de transporte de emergencia a un centro de trauma si es necesario.
7. Requiriendo que el jinete se someta a una evaluación antes de regresar a montar después de cualquier incidente en el cual el jinete sostenga una caída o exhiba signos, síntomas, o un comportamiento consistente con una conmoción cerebral. Una caída incluye, pero no se limita a que un jinete se caiga de un caballo y aterrice sobre cualquier parte de su cuerpo otra que no sea su pie o pies, o cuando caiga de un caballo a una velocidad más rápida que un trote.
8. Asegurarse de que un jinete que se ha caído y que no va a una cita con un médico, o rehúsa de cualquier manera que lo atiendan, ellos podrían perder sus privilegios para montar en una pista.

9. Establecer protocolos de conmoción cerebral que incluyan, pero no se limitan a:
 - a. La evaluación de la conmoción cerebral: (Debería ser evaluado en un ambiente tranquilo, ej.; la Sala de Primeros Auxilios)
 - i. Evaluación de los síntomas
 - ii. Examen Físico y Neurológico
 - iii. Administración de SCAT-5 para compararlo con la línea base de la evaluación cognitiva y del examen de equilibrio
 - iv. Evaluación clínica/física de traumatismo a la columna cervical, fractura del cráneo, y hemorragia intracraneal (sangrado)
 - b. La evaluación deberá ser administrada por un consejero médico o profesional de la salud quien ha sido capacitado en la evaluación y el manejo de la conmoción cerebral.
 - c. Si después de la evaluación del atleta, el consejero médico no piensa o sospecha que ha ocurrido una conmoción cerebral, puede realizar una recomendación para que jinete pueda regresar a montar.
 - d. Si después de la evaluación del jinete, el consejero médico o el paramédico sospechan que se necesita una evaluación más a fondo y más tiempo para tomar una decisión, el jinete no podrá volver hasta que se realice dicha evaluación y que un juicio médico se pueda hacer, para determinar si puede volver a montar o no. El diagnóstico de una conmoción cerebral será hecho si el Puntaje de Coma de Glasgow es menor a 15, si el atleta muestra cualesquier síntoma, signos o comportamientos consistentes con una conmoción cerebral, si el SCAT-5 es anormal cuando se compara con una base predeterminada, o si el diagnóstico es dudoso. El jinete será removido de la competencia hasta ser evaluado por un especialista en conmoción cerebral y que el manejo de tal conmoción cerebral sea resuelto. Se repetirá la administración del examen de SCAT-5 y será usado para ayudarse con el manejo de la conmoción cerebral. El jinete no podrá regresar a montar hasta que reciba una forma escrita de autorización de parte del proveedor de salud médica que tenga la experiencia en conmoción cerebral y su manejo. El consejero médico o el paramédico pueden determinar en qué momento el jinete puede requerir una evaluación más a fondo en un hospital.
10. Asegurarse de que el jinete sustituya su casco en el evento de que dicho casco se haya impactado, ya sea o no que una conmoción cerebral sea diagnosticada después de todo.
11. Requerir anualmente que cada jinete reconozca por escrito que conoce los protocolos de conmoción cerebral vigentes para la instalación en la que está montando.
12. Proporcionar "Pautas de Regreso a Montar" estandarizadas al jinete después del diagnóstico de una conmoción cerebral.
13. Requerir el uso de un "Formulario de Autorización para Volver a Montar" firmado por un profesional médico, de manera que el jinete pueda regresar a montar después de ser removido de la sospecha de sufrir una conmoción cerebral.
14. Notificar a los comisarios cuando no se permite montar a un jinete y cuando se ha autorizado a un jinete a volver a montar.

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE REGRESO A MONTAR

AUTORIZACIÓN MÉDICA PARA VOLVER A COMPETIR CUANDO UN JOCKEY HA SIDO RETIRO DEBIDO A UNA SOSPECHA DE CONMOCIÓN O LESIÓN

Este formulario servirá como la autorización de que el médico o el profesional médico con licencia ha examinado al jinete y lo ha autorizado a volver a participar. El lugar del incidente fue _____ y la fecha del incidente fue _____. El médico o profesional médico con licencia debe completar este formulario y enviarlo al personal médico o comisarios del circuito de carreras antes de que el jinete pueda volver a participar en una práctica y/o competencia.

Lesión Encefálica (ej. Conmoción Cerebral)

Yo, _____, he examinado al siguiente jinete, _____, quien fue retirado de la equitación debido a que exhibió signos/síntomas/comportamientos consistentes con una conmoción cerebral. Examiné a este atleta, proporcioné un regreso apropiado a la equitación, si es necesario, y determiné que el jinete está autorizado para reanudar la participación en esta fecha _____.

Otra Lesión (ej. Ortopédica, Interna, Neurológica, Oftalmológica)

Yo, _____, he examinado al siguiente jinete, _____, quien fue retirado de la equitación debido a una lesión en _____. Examiné a este atleta, proporcioné un regreso apropiado a la equitación, si es necesario, y determiné que el jinete está autorizado para reanudar la participación en esta fecha _____.

Firma del Profesional Médico: _____

Fecha: _____

INFORMACIÓN Y PROTOCOLOS DE CONMOCIÓN CEREBRAL PARA JINETES CON LICENCIA

Cada jinete, con licencia para montar en el Estado, recibirá una copia de este documento para leer y firmar, reconociendo que ha sido informado de los protocolos vigentes con respecto al Manejo de Conmociones Cerebrales.

Todos los jinetes con licencia deberán someterse a una evaluación de conmoción cerebral de referencia anualmente, que será administrada por un proveedor de atención médica reconocido. Además, en el caso de una lesión, un jinete deberá proporcionar una evaluación de conmoción cerebral de referencia actualizada.

INFORMACION SOBRE CONMOCION CEREBRAL

- La conmoción cerebral es una *lesión cerebral* que altera la forma en que su cerebro funciona
- La conmoción cerebral puede ocurrir debido a un golpe a la cabeza/o al cuerpo:
 - Después de una caída de un caballo y golpearse la cabeza o inclusive del movimiento de la sacudida
- La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin perder el conocimiento
- *La gravedad de la lesión depende de muchos factores* y se desconoce, hasta que los síntomas se resuelven y el cerebro vuelve a su función normal
- *No todas las conmociones cerebrales son creadas de igual manera.* Cada jinete es diferente, y todas las lesiones deberían ser evaluadas por el personal de su equipo médico.

SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

- Diferentes síntomas pueden ocurrir y pueden no presentarse por varias horas. *Los síntomas pueden empeorar con el esfuerzo físico o mental (ej. levantando objetos, usando la computadora, leyendo, etc.)* Los síntomas comunes incluyen:
 - Confusión
 - Dolor de cabeza
 - Amnesia/ dificultad recordando
 - Problemas de Equilibrio
 - Irritabilidad
 - Mareos
 - Dificultad para Concentrarse
 - Sentirse Lento, Abrumado, o Atontado
 - Náusea
 - Sensible al Ruido
 - Sensible a la Luz
 - Tiempo de Reacción Lenta
 - Sentirse Más Emocional
 - Problemas Para Dormir
 - Pérdida de la Conciencia
 - Visión Doble, Borrosa, o Difusa

¿PORQUÉ DEBERÍA REPORTAR MIS SÍNTOMAS?

- Su cerebro es el órgano más vital en su cuerpo
- Jinetear mientras aún experimenta síntomas puede extender el tiempo que requiere su recuperación, y podría ponerlo a usted o a otros jinetes en riesgo de una lesión significativa, debido a la dificultad para tomar buenas decisiones, y por el hecho de tener reacciones más lentas

- A diferencia de otras lesiones, puede haber consecuencias significantes en el “jinetearse” la conmoción cerebral
- Las lesiones repetidas al cerebro, cuando no se tratan de manera pronta y apropiada, pueden ocasionar un daño permanente a su cerebro

INFORMACIÓN y PROTOCOLOS DE CONMOCIÓN CEREBRAL PARA JINETES CON LICENCIA

¿QUÉ DEBO HACER SI PIENSO QUE HE TENIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

1. **REPORTARLO.** Nunca ignore los síntomas, aunque parezca que sean leves. Busque a sus compañeros jinetes. Dígale al Médico de la Pista de Carreras si cree que usted u otro jinete puedan tener una conmoción cerebral.
2. **HAGA QUE LO REVISEN.** El personal de su equipo médico tiene como primera prioridad su salud y bienestar. Ellos manejarán su conmoción cerebral de acuerdo con las mejores prácticas estandarizadas, lo que incluye estar completamente sin síntomas, de ambas formas, mientras descansa y después del esfuerzo, y que tenga una examinación neurológica normal, unas pruebas neuropsicológicas normales, y una aprobación para competir de parte del personal del equipo médico.
3. **CUIDE SU CEREBRO.** De acuerdo al CDC, “las lesiones por trauma cerebral pueden causar una amplia gama de cambios a corto o largo plazo que afectan su pensamiento, sensaciones, lenguaje, o emociones.” Estos cambios pueden conducir a problemas con la memoria, la comunicación, cambios en la personalidad, así como depresión y un establecimiento temprano de demencia. Las conmociones cerebrales y las condiciones que resultan de lesiones cerebrales repetidas pueden alterar su vida y la vida de su familia para siempre.

SI TIENE PREGUNTAS, FAVOR DE CONTACTAR A SU PROVEEDOR MÉDICO

En el evento de que hay una razón, y usted crea que sufrió una conmoción cerebral, usted y su familia serán proporcionados con instrucciones adicionales para el cuidado en casa. Para asegurarse de tener un regreso seguro a casa, usted necesitará cumplir con el Protocolo del Regreso a Montar. Es un protocolo compuesto de 5 pasos para asegurarse que su cerebro se recupera de manera apropiada. Estos pasos pueden variar levemente, pero esencialmente, después de que usted esté libre de síntomas por 24-72 horas, dependiendo de la gravedad, usted puede comenzar con el protocolo “Regreso a Montar”

Además, antes de regresar a montar, todos los jinetes que hayan sido diagnosticados con una conmoción cerebral deben tener una autorización por escrito de parte de un proveedor de cuidados médicos, que esté capacitado en el manejo de la conmoción cerebral

Yo, _____ he leído y comprendido este formulario acerca de la conmoción cerebral con el que se me ha presentado el día de hoy. Estoy al tanto de la conclusión al leer este formulario y he tenido la oportunidad de hacer preguntas al personal médico en caso de dudas o preocupaciones.

Imprimir Nombre

Firma

Fecha

Adaptado de www.cdc.gov/Concussion. Para más información acerca de la conmoción cerebral, favor de visitar www.cdc.gov/Concussion