

Conmociones cerebrales Concussions (Spanish)

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión en la cabeza. Se produce cuando el cerebro se desplaza rápidamente dentro del cráneo a causa de un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza.

Cuando se produce una conmoción cerebral:

- La lesión cerebral suele durar poco tiempo (temporal).
- Su hijo puede pensar, actuar o sentir de forma diferente durante un breve periodo de tiempo.
- Vigile a su hijo con atención durante las próximas 4 a 8 horas.

Si cree que su hijo tiene una conmoción cerebral, haga al menos una de las siguientes cosas:

- Llame al médico o al profesional de atención médica de su hijo para que le dé instrucciones.
- Acuda a una clínica de atención urgente o a un servicio de urgencias.
- Programe una cita con el Centro de conmociones cerebrales del Nationwide Children's Hospital.



Las primeras 24 a 48 horas

- Deje que su hijo descanse y duerma la siesta que necesite durante el día. Puede que tenga que quedarse en casa y no ir al colegio o a la guardería durante 1 o 2 días.

- Su hijo necesita dormir bien por la noche. No es necesario que lo despierte para ver cómo está.
- Utilice compresas de hielo en la cabeza o el cuello para aliviar el dolor.
- Si tiene un dolor de cabeza leve en las 24 horas siguientes, dele un analgésico de venta libre, como el acetaminofeno (Tylenol®). Después de 24 horas, también está bien **dar ibuprofeno (Motrin®, Advil®)**. Lea la etiqueta para saber cuál es la dosis correcta para su hijo.
- Evite las pantallas, como la televisión, las computadoras, las tabletas y los teléfonos móviles.
- La mayoría de los niños vuelven a la escuela entre 1 y 3 días después de una conmoción cerebral.
 - Algunos síntomas pueden no desaparecer antes de que regresen.
 - Informe al personal de la escuela de que ha sufrido una lesión en la cabeza. Esto ayuda al personal a prepararse para cualquier cambio que pueda tener su hijo, como problemas con la luz, el ruido, el comportamiento, la concentración o la memoria.
 - Informe también al personal de la escuela sobre el ajuste de sus exigencias escolares diarias para facilitar el aprendizaje.
- Programe una cita de seguimiento con el médico o el profesional de atención médica de su hijo. En esa visita, coménteles cualquier problema que su hijo siga teniendo.

Señales y síntomas

Los síntomas de una conmoción cerebral pueden ser leves o graves. También pueden aparecer y desaparecer. Pueden durar de minutos a semanas, pero deberían desaparecer con el tiempo.

Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza o presión en la cabeza • Náuseas o vómitos • Sensibilidad a la luz • Sensibilidad al ruido 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cuello • Problemas de equilibrio • Mareos • Vista borrosa
Pensamiento (cognitivo)	<ul style="list-style-type: none"> • Confusión • Sensación de niebla • Corta capacidad de atención 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para recordar • No sentirse normal • Sentirse ralentizado

Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Irritable, malhumorado, inquieto • Más emocional de lo normal 	<ul style="list-style-type: none"> • Triste • Nervioso o ansioso
Sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Somnoliento • Duerme más o menos de lo habitual 	<ul style="list-style-type: none"> • Poca energía • Problemas para conciliar el sueño

Cuándo buscar ayuda de urgencia

Lleve a su hijo al servicio de urgencias más cercano o llame a su médico o profesional de atención médica para que le dé instrucciones si:

- Tiene vómitos repetidos o extremos.
- Tiene entumecimiento u hormigueo en la cara, brazos o piernas.
- Arrastra las palabras al hablar.
- Se tambalea o se cae al caminar.
- Tiene problemas de audición.
- Tiene convulsiones o mira fijamente al espacio, con aspecto aturdido, espasmódico o tembloroso (ataques).
- Tiene un cambio de comportamiento o de personalidad que lo ponga a él o a los demás en peligro.
- Parece empeorar en lugar de mejorar.
- No se despierta cuando se lo toca y se le habla.
- Tiene visión borrosa o doble.
- Tiene debilidad en un brazo o una pierna.
- Se queja de dolores de cabeza que empeoran y que no mejoran con analgésicos sin receta.
- Sangra por los oídos o le sale líquido claro por la nariz o los oídos.
- Tiene alteraciones oculares como ojos bizcos, párpados caídos o problemas para usar los ojos.
- Le cuesta despertarse durante el día o se vuelve a dormir rápidamente después de despertarse.

Actividades permitidas

Su hijo puede realizar las siguientes actividades después de 1 o 2 días de reposo, siempre que sus síntomas no empeoren:

- Ver la televisión y escuchar música a bajo volumen.
- Utilizar la tecnología de forma limitada, como computadoras, videojuegos, teléfonos o tabletas.

- Jugar a juegos sencillos de mesa o cartas, como Go Fish o Candy Land®.
- Leer, dibujar y hacer las tareas escolares durante breves periodos de tiempo.
- Salir a pasear y hacer otro tipo de ejercicio ligero.
- Relajarse con amigos.

Sabrás que su hijo está mejor cuando pueda realizar las actividades habituales y hacer ejercicio sin síntomas de conmoción cerebral.

Actividades no permitidas

Hasta que el médico o el profesional de atención médica de su hijo diga que es seguro, no se le permite:

- Participar en la clase de gimnasia y en los recreos activos.
- Practicar deportes de contacto y juegos bruscos.
- Realizar actividades de equilibrio, como montar en bicicleta, en monopatín o nadar.
- Conducir vehículos de motor como coches, todoterrenos, motocicletas, motonetas o motos de nieve.
- **Realice cualquier actividad que pueda provocar otra lesión en la cabeza.** Esto puede empeorar los síntomas y ralentizar el tiempo de recuperación.

Prevención de las conmociones cerebrales

- Seguridad de los pasajeros – Utilice asientos de coche o asientos elevados para la edad y el tamaño de su hijo.
- Seguridad en el deporte – Asegúrese de que su hijo:
 - Lleve un casco que le quede bien.
 - Lleve equipo de protección, como coderas, rodilleras o muñequeras, cuando utilice la bicicleta, el monopatín, el patinete, los patines o juegue en un deporte de contacto, como el fútbol.
 - Aprenda la forma correcta de practicar deportes, como placar en el fútbol americano o cabecear el balón en el fútbol.
- Seguridad en la calle – Enseñe a su hijo a jugar donde sea seguro.