

EL ABC DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

Evalúe la
situación

Este atento
a los signos
y síntomas

Comuníquese
con un profesional
de atención
médica

¿Qué es una conmoción cerebral?

La conmoción cerebral es una lesión cerebral causada por golpes o sacudidas en la cabeza que afecta la manera en que el cerebro funciona normalmente. También se produce debido a los golpes en el cuerpo que causan el movimiento brusco de la cabeza y el cerebro hacia adelante y atrás. Aún cuando los golpes en la cabeza parezcan leves, pueden ser graves.

La conmoción cerebral puede tener efectos más graves en el cerebro de personas jóvenes o que se encuentran en la etapa de crecimiento y se debe tratar de manera adecuada.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la conmoción cerebral?

La conmoción cerebral no se puede percibir. Los signos y síntomas de la conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de sufrir una lesión o pueden no aparecer ni percibirse hasta transcurridas varias horas o días después de la lesión. Es importante controlar los cambios en la manera en que el niño o adolescente se comporta o se siente, si los síntomas empeoran, o simplemente, si "no se siente bien". En la mayoría de los casos, la conmoción cerebral no causa pérdida del conocimiento.

Si el niño o adolescente indica que tiene uno o más de los síntomas de conmoción cerebral que se enumeran a continuación o bien, si usted advierte la presencia de estos síntomas, busque atención médica de inmediato. Los niños y adolescentes presentan el mayor riesgo de sufrir conmoción cerebral.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

- Parece estar aturdido o fuera de control.
- Está confundido con respecto a lo ocurrido.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Repite las preguntas.
- No puede recordar lo ocurrido antes del golpe o la caída.
- No puede recordar lo ocurrido después del golpe o la caída.
- Pierde el conocimiento (incluso momentáneamente).
- Muestra cambios de conducta o de personalidad.
- Olvida el horario de clase o las tareas asignadas.

Área de la concentración o memoria:

- Tiene dificultad para pensar con claridad.
- Tiene dificultad para concentrarse o recordar.
- Se siente menos activo.
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui.

Área física:

- Tiene dolor de cabeza o "presión" en la cabeza.
- Presenta náuseas o vómitos.
- Tiene problemas de equilibrio o mareos.
- Siente fatiga o cansancio.
- Presenta visión doble o borrosa.
- Tiene sensibilidad a la luz o al ruido.
- Siente hormigueo o entumecimiento.
- No se "siente bien".

Área emocional:

- Está irritable.
- Está triste.
- Está más sensible de lo normal.
- Está nervioso.

Área del sueño*:

- Presenta somnolencia.
- Duerme menos de lo normal.
- Duerme más de lo normal.
- Tiene dificultad para dormirse.

*Solo se debe preguntar sobre los síntomas relativos al sueño si la lesión se produjo el día anterior.

To download this fact sheet in Spanish, please visit: www.cdc.gov/Concussion. Para obtener una copia electrónica de esta hoja de información en español, por favor visite: www.cdc.gov/Concussion.

SIGNOS DE PELIGRO

Este atento por si los síntomas empeoran con el transcurso del tiempo. Acuda a un departamento de emergencia de inmediato si el niño o adolescente presenta lo siguiente:

- Tiene una pupila (la parte negra que se encuentra en el medio del ojo) más grande que la otra.
- Tiene dificultad para despertarse.
- Tiene un dolor de cabeza intenso o que se agrava.
- Presenta debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Presenta vómitos o náuseas repetidos.
- Habla arrastrando las palabras.
- Tiene convulsiones o ataques.
- Tiene dificultad para reconocer a personas o lugares.
- Muestra mayor confusión, hiperactividad o agitación.
- Se comporta de manera inusual.
- Pierde el conocimiento (aunque la pérdida de conocimiento sea breve, se debe tratar con seriedad).

Los niños o adolescentes que sufren una conmoción cerebral **NUNCA** deben volver a realizar deportes o actividades recreativas el mismo día en el que se produjo la lesión. Para volver a realizar sus actividades, deben esperar hasta que un proveedor de atención médica con experiencia en la evaluación de personas que sufren conmociones cerebrales indique que no presentan síntomas y les entregue una autorización por escrito. Esto significa que, hasta que obtengan permiso, no deben retomar:

- clases de educación física,
- prácticas deportivas o partidos ni
- actividad física en el recreo.

¿Qué debo hacer en caso de que mi hijo sufra una conmoción cerebral?

1. **Busque atención médica.** Un proveedor de atención médica con experiencia en la evaluación de personas que sufren conmociones cerebrales puede controlar la conmoción cerebral e indicarle cuándo es seguro que su hijo retome las actividades cotidianas, como la escuela (actividades relativas a la concentración y el aprendizaje) y la actividad física. Si se retira a los niños o adolescentes de una actividad atlética para jóvenes debido a una sospecha de conmoción cerebral o lesión cerebral, es posible que no puedan volver a participar hasta que un proveedor de atención médica los evalúe y les entregue una autorización por escrito para participar en la actividad.
2. **Ayúdelos a esperar hasta que se recuperen.** Si los niños o adolescentes sufren una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para curarse. Mientras se están recuperando de una conmoción cerebral, deben limitar la cantidad de actividades. La actividad física o las actividades para las que se requiere mucha concentración como estudiar, usar la computadora, enviar mensajes de texto o jugar videojuegos pueden empeorar o prolongar los síntomas de la conmoción cerebral (por ejemplo, dolores de cabeza o cansancio). Si su hijo descansa, podrá recuperarse más rápidamente. Es posible que se enoje por no poder participar en las actividades.

3. **Obtenga más información sobre las conmociones cerebrales junto con su hijo.** Hable sobre los posibles efectos a largo plazo de la conmoción cerebral y los problemas que se pueden presentar en caso de que retome las actividades cotidianas muy rápido (especialmente las actividades físicas y aquellas relativas al aprendizaje y la concentración).

¿Qué puedo hacer para que mi hijo regrese a la escuela de manera segura después de una conmoción cerebral?

Al regresar a la escuela después de haber sufrido una conmoción cerebral, ayude a su hijo a obtener el apoyo que necesita. Hable con los administradores, los docentes, los enfermeros, el entrenador y el consejero de la escuela sobre la conmoción cerebral y los síntomas que puede presentar su hijo. Su hijo puede sentir frustración, tristeza e incluso ira por no poder cumplir con las tareas escolares ni aprender después de sufrir una conmoción cerebral. Es posible que su hijo también se sienta aislado de sus compañeros y las redes sociales. Hable con su hijo sobre estos temas con frecuencia y ofrézcale su apoyo y aliento. A medida que los síntomas disminuyan, podrá reducir la ayuda o el apoyo adicionales gradualmente. Es posible que los niños y adolescentes que regresan a la escuela después de haber sufrido una conmoción cerebral deban:

- descansar según sea necesario,
- asistir menos horas a la escuela,
- tener más tiempo para hacer pruebas o completar la tarea asignada,
- recibir ayuda con el trabajo de la escuela, o
- leer, escribir o usar la computadora durante menos tiempo.

—Para obtener más información sobre la conmoción cerebral, visite www.cdc.gov/Concussion o llame al 1-800-CDC-INFO.