

CÓMO CUIDAR DE

Su Hijo Después de una Conmoción Cerebral



CDC HEADS UP

CEREBRO SEGURO. FUTURO MÁS FUERTE.

Hoy revisaron a su hijo porque tuvo una conmoción cerebral. Lea esta hoja informativa para que lo ayude a saber a qué cambios debe estar atento en cómo se siente y actúa su hijo, y para ayudar a su hijo a sentirse mejor.

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que:



La cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro.



El cerebro rebote y gire dentro del cráneo a causa de este movimiento brusco.



Se produzcan cambios químicos en el cerebro y, a veces, estiramiento y daño en las células cerebrales.

¿CÓMO SE SENTIRÁ MI HIJO?

Los síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer durante el proceso normal de sanación y generalmente mejorarán con el tiempo. La mayoría de las personas con una conmoción cerebral se sienten mejor dentro de las dos semanas. Algunos de los síntomas pueden aparecer inmediatamente, mientras que otros no aparecerán hasta horas o días después de la lesión. Su hijo podría no darse cuenta de que tiene síntomas hasta que intente hacer sus actividades normales. Es posible que usted note los cambios antes que él. Si su hijo tiene algún síntoma que a usted le preocupe, o que empeore, es posible que necesite atención médica inmediata. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo.



Programe una cita de seguimiento con el médico de su hijo.

Estos son los síntomas que su hijo podría tener:



FÍSICOS

- Molestia por la luz o el ruido
- Mareos o problemas con el equilibrio
- Sentirse cansado, sin energía
- Dolores de cabeza
- Náuseas o vómitos (al inicio)
- Problemas con la vista



DE PENSAMIENTO Y MEMORIA

- Problemas con la atención o la concentración
- Sentirse más lento de lo normal
- Sentirse aturdido o con la mente nublada
- Problemas con la memoria de corto y largo plazo
- Dificultad para pensar con claridad



SOCIALES O EMOCIONALES

- Ansiedad o nerviosismo
- Irritarse o enojarse con facilidad
- Sentirse más emocional de lo normal
- Tristeza



SUEÑO

- Dormir menos de lo habitual
- Dormir más de lo habitual
- Dificultad para dormirse



¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A QUE MI HIJO SE SIENTA MEJOR?



1

HACER QUE DESCANSE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA LESIÓN

Su hijo no debe hacer esfuerzos los primeros días después de la lesión, cuando los síntomas son más intensos.

- Al principio, limite las actividades físicas y cognitivas de su hijo (de pensamiento y memoria) para evitar que los síntomas empeoren.
- Deje que duerma bastante durante la noche y que se tome siestas durante el día si las necesita.
- Busque actividades relajantes para que haga en el hogar (como leer, dibujar o jugar con sus juguetes). Evite las actividades que lo pongan en riesgo de tener otra lesión en la cabeza y el cerebro durante el curso de su recuperación.

2

A LOS POCOS DÍAS

A medida que su hijo comience a sentirse mejor (y algunos días después de la lesión) puede retomar gradualmente sus actividades regulares, siempre que no sean extenuantes.

- El regreso a la escuela debe ser gradual. Si los síntomas no empeoran durante una actividad, entonces está bien que la haga. Si los síntomas empeoran, restrinja esa actividad hasta que la pueda tolerar bien.
- Anímelo a pasar tiempo al aire libre como, por ejemplo, hacer caminatas cortas.
- Durante la noche debe dormir lo más que pueda. **Consejos:** que no pase tiempo frente a la pantalla y no escuche música fuerte antes de acostarse, que duerma en un cuarto oscuro, y que mantenga un horario fijo para acostarse y levantarse.
- Reduzca las siestas durante el día o retome el horario normal de siestas diurnas (según corresponda a su edad).

3

CUANDO LOS SÍNTOMAS CASI HAYAN DESAPARECIDO

Cuando los síntomas sean leves y casi hayan desaparecido del todo, puede volver a hacer la mayoría de sus actividades regulares.

- Haga que tome descansos si los síntomas de conmoción cerebral empeoran.
- Puede retomar su horario escolar normal.
- Anímelo a pasar tiempo al aire libre, como hacer caminatas cortas, dar una vuelta corta en bicicleta o jugar en el patio de juegos.

4

AL RETOMAR SUS ACTIVIDADES NO DEPORTIVAS REGULARES

Su hijo se habrá recuperado de la conmoción cerebral cuando pueda hacer todas sus actividades regulares sin sentir ninguno de los síntomas.

- Si nota algún cambio o los síntomas regresan, asegúrese de comunicarse con el médico de su hijo.
- Con la aprobación del médico, podrá comenzar el proceso de retomar los deportes. Asegúrese de pedirle instrucciones al médico y de compartirlas con el entrenador e instructor de educación física (si corresponde).

Otros consejos:

- Pregúntele al médico qué medicamentos recetados o de venta sin receta puede tomar su hijo de manera segura durante su recuperación para ayudar con los síntomas (p. ej. ibuprofeno o acetaminofeno para los dolores de cabeza).
- Limite la cantidad de gaseosas o productos con cafeína que consuma su hijo para ayudarlo a descansar lo suficiente.

¿CUANDO PUEDE REGRESAR MI HIJO A LA ESCUELA?

Es posible que su hijo deba faltar a la escuela durante un tiempo corto (o al trabajo, si corresponde). Pídale instrucciones escritas al médico sobre cuándo puede regresar a la escuela o al trabajo, o retomar otras actividades de manera segura (como andar en bicicleta o manejar el auto). Durante un tiempo corto después de la conmoción cerebral, su hijo podría necesitar apoyos, como los siguientes:



Descansos



Menos horas en la escuela o el trabajo



Más tiempo para tomar pruebas o completar tareas



Menos tiempo frente a la pantalla, leyendo y escribiendo

Si su hijo tiene una recuperación difícil, hable con su escuela o empleador para preguntar qué servicios de apoyo podrían tener disponibles. La mayoría de las personas solo necesitan cambios o servicios de apoyo a corto plazo a medida que se recuperan.

Si los síntomas persisten, pregúntele al médico qué servicios de apoyo formales recomienda. Si la lesión se produjo en relación con el trabajo, asegúrese de que su hijo se lo notifique de inmediato a su empleador y su oficina de compensación del trabajador.



¿CUANDO PUEDE RETOMAR MI HIJO SUS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS?

Su hijo **no** deberá retomar sus actividades deportivas y recreativas:



ni el mismo día de la lesión,

NI

hasta que tenga la aprobación de un médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.



Pídale instrucciones escritas al médico de su hijo sobre cuándo puede retomar los deportes de manera segura. Es importante que reciba la aprobación del médico porque seguir jugando con una conmoción cerebral puede alargar su recuperación. Tener otra conmoción cerebral antes de que el cerebro haya sanado completamente aumenta las probabilidades de problemas a largo plazo.

Aunque es raro que ocurra, los adolescentes están en mayor riesgo de presentar una lesión cerebral grave si tienen otra conmoción cerebral antes de que el cerebro haya sanado completamente. Esto podría incluso ser mortal.

El médico de su hijo debe manejar y monitorear cuidadosamente el proceso de retomar los deportes y las actividades. Cuando corresponda, el instructor de educación física del programa deportivo o escuela de su hijo debería estar involucrado.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE MI HIJO NO ESTÁ MEJORANDO?



Si cree que su hijo no está mejorando, hable con el médico. Haga seguimiento de los síntomas de conmoción cerebral de su hijo y compártalos con el médico. Esto podría ayudarlo a identificar el mejor tratamiento para los síntomas. Quizás también necesite llevar a su hijo a un especialista con experiencia en el tratamiento de lesiones cerebrales. Pídale al médico el nombre de especialistas en lesiones cerebrales en su área.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE UNA LESIÓN CEREBRAL MÁS GRAVE?

Después de la conmoción cerebral, llame al 9-1-1 si su hijo presenta:

- Un dolor de cabeza que empeora y no desaparece.
- Somnolencia o dificultad para despertarse.
- Convulsiones (temblor del cuerpo o espasmos musculares).
- Bastantes náuseas o vómitos repetidos.
- Dificultad para hablar con claridad, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Pérdida del conocimiento (desmayos).
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o agitación.



¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS CONMOCIONES CEREBRALES?

La información de este folleto se basa en *Directrices para el diagnóstico y el manejo de lesiones cerebrales traumáticas leves en niños* de los CDC. Puede encontrar más información sobre estas directrices, las conmociones cerebrales, el regreso a la escuela, el proceso de regresar a jugar y consejos para ayudar a que su hijo se sienta mejor en www.cdc.gov/HEADSUP.

La información provista en este folleto no sustituye la atención médica ni la atención de un profesional. Las preguntas sobre el diagnóstico y el tratamiento de una conmoción cerebral se deben dirigir al proveedor de atención médica de su hijo.