

Hablemos Acerca De...

Lesión cerebral traumática leve

Una lesión cerebral traumática leve (LCT o conmoción cerebral) es un daño físico al cerebro. Las LCT son comunes en los niños y pueden ser causadas por una caída o un golpe en la cabeza. La lesión cerebral leve puede ocurrir también si la cabeza golpea un objeto, como en un accidente de coche o bicicleta. El niño puede desmayarse por un corto tiempo o sentirse aturdido o confundido. Las lesiones cerebrales leves pueden variar desde muy leve a leve complicada. El médico clasificará la gravedad sobre la base de "escalas" y pruebas. La mayoría de los niños no tiene problemas serios después de una lesión

cerebral leve, pero algunos deben acudir a un médico especializado en rehabilitación de LCT. Es posible que el niño deba permanecer en el hospital para que pueda ser observado por un tiempo. El tiempo que tarda en recuperarse de la lesión traumática cerebral leve es diferente para cada niño.

¿De qué manera puedo ayudar a mi niño a sanar?

Mientras el niño esté en el hospital, cree un ambiente calmado reduciendo los niveles de ruido, disminuyendo el estímulo, hablando en voz baja,

Síntomas de un trauma cerebral leve (MTBI)

Físicos	De conocimiento	Emocionales	Del sueño
<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Náuseas (siente ganas de vomitar)* • Cansancio* • Problemas con la vista • Mareos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ojos demasiado sensibles a la luz* • Sensibilidad al ruido* • Adormecimiento o cosquilleo • Vómito* 	<ul style="list-style-type: none"> • Confuso • Dificultad para concentrarse • Dificultad para recordar • Se siente más lento 	<ul style="list-style-type: none"> • Irascible* • Triste • Más sensible emocionalmente • Nervioso
			<ul style="list-style-type: none"> • Somnoliento* • Duerme más de lo normal* • Duerme menos de lo normal* • Dificultar para dormir*

* Síntomas que se pueden ver en bebés y niños pequeños.

Señales de alarma: llame a su médico o vaya a emergencias si su hijo presenta repentinamente alguna de las siguientes manifestaciones.

Físicos	De conocimiento
<ul style="list-style-type: none"> • El dolor de cabeza empeora aunque tome medicamento para calmar el dolor. Este dolor dura más de un día o es tan severo que afecta el nivel de actividad del niño (por ejemplo, no puede jugar, no puede ir a la escuela) • Los brazos o piernas están débiles o adormecidos • Vomita durante más de 2 días o sucede más de 3 veces en 2 días • Las pupilas de los ojos no son del mismo tamaño • Convulsiones • Muchos mareos o cada vez más mareos 	<ul style="list-style-type: none"> • Inflamación del cuero cabelludo o de la cara, y esta inflamación empeora • El área inflamada de la cabeza es rojiza, cálida o le sale pus. • El niño sangra o le sale algún líquido claro de su nariz u oídos. • Está más somnoliento de lo normal y es difícil despertarlo. • No reconoce personas ni lugares • Cada vez más confusión • Problemas de dicción • Pérdida del conocimiento (desmayo) • Cambios de conducta inhabituales • Cada vez más irascibilidad o no puede controlarlo (pedirle que se calme)

apagando la televisión, cerrando las persianas y limitando el número de visitantes en la habitación.

- Una vez en casa, ayude al niño a descansar mucho. Asegúrese de que duerma lo suficiente por la noche; no debe acostarse tarde. Mantenga la misma hora de acostarse tanto en días de semana como en fines de semana.
- Deje que el niño tome una siesta durante el día y que descanse cuando se sienta cansado o fatigado. Limite el tiempo de la siesta a 1 o 2 horas diarias.
- Aliente a su niño a beber muchos líquidos y a comer una dieta balanceada. Evite los alimentos altos en azúcar y las bebidas carbonatadas (con burbujas).
- Una vez que el médico del niño diga que está bien reanudar el juego y a medida que los síntomas desaparezcan, el niño puede regresar gradualmente a sus actividades regulares. A medida que el niño comience sus actividades, si los síntomas empeoran o regresan, vuelva a limitar sus actividades. Que descanse un día o dos, y luego trate de aumentar lentamente sus actividades de nuevo.
- Mientras el niño se recupera, es normal que se sienta frustrado y triste porque no se siente bien y no puede ser tan activo como de costumbre.
- Debe llevar al niño nuevamente al médico para que se le examine y para ayudarlo a recuperarse.

¿Cómo puedo proteger a mi niño?

Es muy importante proteger al niño de mayores lesiones después de que ya tiene una lesión.

- No deje que el niño haga actividades que pudieran causarle otra lesión cerebral, como deportes de contacto o montar bicicleta durante el tiempo que indique el médico. El proveedor de cuidados de la salud debe darle esto por escrito. El período de recuperación normal es de 2 a 6 semanas, pero puede tomar hasta 3 meses dependiendo de los síntomas del niño y de la clasificación o gravedad de la lesión identificada por el médico. Incluso si el niño ha vuelto a su estado habitual, su cerebro todavía está sanando. Si sigue teniendo síntomas, no debe regresar a practicar actividades deportivas.

Asegúrese de que el profesor de educación física y el entrenador de atletismo sepan en cuanto a la lesión y las restricciones del niño. Como regla general, no se le debe permitir reincorporarse a la actividad deportiva si no ha reanudado con éxito la actividad escolar regular. Volver a jugar debe ser un proceso gradual. Si el niño participa en algún deporte organizado, debe comenzar con entrenamiento aeróbico ligero, luego ejercicios sin contacto, pasando a prácticas de contacto para luego regresar a la actividad completa. Su médico debe proporcionar detalles específicos acerca de estas guías.

- Después de que el niño regrese a sus actividades normales, debe siempre usar un casco cada vez que monte bicicleta, motocicleta, patines, patinetas, caballos, motos, vehículos todo terreno, tabla para nieve, motos de nieve o esquís.
- Como siempre, debe usar el cinturón de seguridad y el asiento de seguridad para niños en el coche. Asegúrese de que el asiento de seguridad esté correctamente instalado y que sea apropiado para la edad y el tamaño del niño.
- No permita que su hijo adolescente conduzca hasta que el médico diga que está bien.
- En el caso de los bebés, use siempre correas de seguridad en la silla alta, cochecito, asientos de automóvil, columpios, etc.
- Pregunte al médico o enfermera del niño sobre sugerencias de seguridad que le correspondan a él.

¿Podría mi niño tener problemas que duren más?

La mayoría de los niños se recupera completamente en pocas semanas después de la LCT. Sin embargo, unos pocos (3 de cada 20 niños) pueden tener problemas que perduran más tiempo. Algunos de esos problemas incluyen lo siguiente:

- Cambios de comportamiento o personalidad.
- Acciones descuidadas o impredecibles por lo que pueden salir lastimados.

- No puede hacer frente a las actividades diarias habituales (no puede ir a la escuela todo el día, duerme temprano o tarde, se molesta con las actividades diarias).
- Cambios en cómo piensa.
- Dificultad para prestar atención y concentrarse, por ejemplo, tiene problemas para concentrarse en una conversación, pasa de un tema a otro o tiene dificultad para enfocarse o terminar una tarea.
- Dificultades de la memoria, por ejemplo, no es capaz de llevar algo a cabo, no puede recordar información, se pierde, olvida los nombres, no entiende las instrucciones o le es difícil aprender información nueva.
- Menos resistencia, por ejemplo, se cansa más rápidamente, toma más tiempo para entender la información, reacciona más lentamente o se abruma fácilmente con poca información.

¿Y la escuela?

- Cuando el niño regrese a la escuela, el personal docente quizá no sepa de la lesión. Esto puede ser un problema. Los maestros quizá no entiendan que los cambios en la forma en que el niño actúa y su rendimiento en la escuela podrían deberse a la lesión cerebral.
- Quizá el niño no sepa lo que anda mal. Se puede sentir frustrado porque no le va tan bien en la escuela.
- La escuela puede hacer ajustes para el niño. Esto puede incluir cambios en su programación diaria, intentando diferentes formas de enseñar, o ayudas útiles como un calendario para ayudarlo a mantenerse organizado.
- La escuela del niño o la oficina del distrito escolar también tienen información. Algunos distritos escolares tienen un grupo de lesión cerebral disponible que puede contestarle sus preguntas o inquietudes.

- Un especialista en educación del Hospital Primary Children's le puede ayudar a planificar el regreso a clases y las necesidades o adaptaciones especiales según lo que su médico recomiende.

¿Qué tipo de seguimiento debemos tener con el médico?

Lleve al niño a su proveedor de cuidados de la salud para una visita de control. El proveedor de cuidados de la salud del niño averiguará cómo le está yendo a éste. Evaluará la concentración, la memoria, el juicio, el equilibrio y otras funciones del cerebro del niño.

Usted puede compartir la información que reciba de su proveedor de cuidados de la salud con los profesores y entrenadores.

Algunos niños tienen problemas de larga duración, incluso cuando los síntomas parecen haber desaparecido. Asegúrese de llevar al niño a su proveedor de cuidados de la salud para una visita de control. Podrían pedirle que lleve al niño a ver a un médico de rehabilitación que sea experto en LCT. El médico de rehabilitación también ayudará a que el niño pueda regresar a la escuela y los deportes.

Para mayor información

- **Departamento de Rehabilitación del Primary Children's Hospital**
(Niños de 5 años o menos)
100 North Mario Capecchi Drive
Salt Lake City, Utah 84113
801.662.4949
- **Equipo de Rehabilitación de University Orthopedic Clinic**
(Niños mayores de 5 años)
Wakara Way (al este de Foothill Drive en el Research Park)
Salt Lake City, UT 84108
801.587.7109
888.587.7109

- **Brain Injury Alliance of Utah**
5280 So. Commerce Dr. Suite E-190
Murray, UT 84107
Teléfono: 801-716-4993
Fax: 801-716-4995
Español: 801-716-4996
Línea gratuita: 1-800-281-8442
www.biau.org
- **Brain Injury Association of America**
1608 Spring Hill Road, Suite 110
Vienna, VA 22182
PH 703-761-0750
Fax 703-761-0755
www.biaa.org
- **Línea de Ayuda Familiar**
800.444.6443
www.biausa.org
- **Utah Parents Center**
www.utahparentcenter.org
- **Medical Home Portal**
www.medicalhomeportal.org