

Conmoción

¿Qué es una conmoción?

Una **conmoción** o **lesión cerebral traumática leve (mTBI)**, por sus siglas en inglés) ocurre cuando una sacudida o golpe repentino en la cabeza altera la forma en que funciona su cerebro. Esto puede hacer que se sienta confundido, desorientado o mareado. También puede hacer que pierda el conocimiento o que tenga alguna pérdida de la memoria. Usted no tiene que quedar inconsciente para tener una conmoción.

¿Cuánto duran los síntomas de la conmoción?

Es normal sentir síntomas durante varios días o semanas. Al principio, los síntomas pueden empeorar antes de que mejoren. Aunque cada conmoción es diferente, 80 de 100 personas con conmociones relacionadas con deportes mejoran en el lapso de 3 semanas posteriores a la lesión. La mayor parte del tiempo, los síntomas de una conmoción desaparecen en unas pocas semanas.

¿Qué puedo hacer para acelerar la recuperación?

Asegúrese de:

- Descansar bastante.**
 - Limite la actividad física a actividades diarias normales.
 - Evite el ejercicio, el entrenamiento y los deportes.
 - Limite las actividades tales como ir a la escuela, el trabajo o pasar tiempo frente a la pantalla a un nivel que no empeore los síntomas.
- Duerma mucho.** Es común sentirse cansado y tener niveles de energía bajos después de una conmoción. Dormir más ayuda a su cerebro a recuperarse. Haga siestas cortas durante el día si se siente cansado. Límitelas a menos de 1 hora para que no interfieran con el sueño de la noche, que es el mejor sueño para su cerebro.



Señales que se deben vigilar en los primeros días después de la conmoción.

Hay algunos síntomas que no son normales. Si usted comienza a experimentar algunos de estos síntomas, debería recibir atención médica de emergencia:

- Vómitos repetidos
- Dolor de cabeza muy fuerte que empeora
- Convulsiones
- Somnolencia excesiva o pérdida del conocimiento
- Confusión o comportamiento extraño
- Balbuceo
- Visión doble
- Debilidad, entumecimiento u hormigueo en los brazos o las piernas
- Comportamiento cada vez más agitado o combativo

- Evite ciertas actividades. No:**
 - Haga actividades físicas que representen un elevado riesgo de repetir una lesión en la cabeza.
 - Maneje ni opere un vehículo de motor hasta que tenga permiso de su médico.
 - Se ejercite, entrene ni haga deportes hasta que tenga permiso de su médico, quien completará un protocolo de regreso al juego. **Las conmociones repetidas durante el período de curación pueden conducir a una lesión cerebral prolongada y más grave.**

☐ **Maneje los síntomas.** Su proveedor de atención médica puede haberle dado un folleto con una escala de síntomas. Trate de mantener sus síntomas en un rango leve (0-3 en la escala de 6 puntos). **Los pacientes que pueden hacer esto por lo general se recuperan más rápido.** Igualmente, considere que:

- A medida que sus síntomas mejoran, usted puede empezar a agregar períodos cortos (10-15 minutos a la vez) de actividad física ligera siempre que sus síntomas no empeoren.
- Es común sufrir de dolor de cuello y la parte superior del hombro después de una conmoción. Si usted tiene este tipo de dolor, hable con su proveedor de atención médica acerca de recibir fisioterapia. Usted también puede intentar con terapia con hielo durante 15-20 minutos, y estirar y masajear suavemente los músculos de su cuello y hombro.
- Es común tener un mareo leve y prolongado después de una conmoción que debería mejorar con el tiempo. Si usted experimenta un mareo grave, comuníquese a su médico. Hay tratamientos médicos y fisioterapia que pueden ayudarlo rápidamente a sentirse mejor.

☐ **Obtenga nutrición apropiada y suplementos.** Una dieta saludable y bien equilibrada es útil durante la recuperación de una lesión cerebral. Asegúrese de:

- Tomar mucha agua.
- Evitar el alcohol.
- Evitar la cafeína por la noche ya que puede afectar su sueño.
- Los suplementos de omega-3 DHA o “aceites de pescado” pueden ayudar a acelerar su recuperación de una lesión cerebral. Tome 1000 mg de DHA dos veces al día (revise la etiqueta en el frasco).

☐ **Tome el medicamento correcto.**

- **Usted puede tomar acetaminofeno (Tylenol®) para sus dolores de cabeza.** Evite medicamentos antiinflamatorios, tales como ibuprofeno (Advil®) durante los primeros 3 días después de su lesión en la cabeza.
- **Evite tratar cada dolor de cabeza con medicamentos, y solo trate con medicamentos los dolores de cabeza más fuertes.** Con frecuencia, tomar demasiado medicamento para los dolores de cabeza puede hacer que usted tenga más dolores de cabeza.
- **Evite los analgésicos narcóticos, pues estos pueden empeorar los efectos de una conmoción y retrasar su recuperación.**

¿Cuándo puedo regresar a la escuela o al trabajo?

Regrese poco a poco a las actividades de la escuela y/o el trabajo. Estas actividades con frecuencia pueden empeorar los síntomas. Siga gradualmente estos pasos y asegúrese de hacer varias pausas para descansar a lo largo del día:

- 1 Incremente la lectura, la escritura y el tiempo frente a la pantalla de 5 a 15 minutos a la vez.**
- 2 Incremente el tiempo que emplea para hacer tareas o actividades de trabajo fuera del ambiente de trabajo.** Utilice una habitación tranquila y únicamente haga trabajos cortos.
- 3 Regrese a la escuela o al trabajo a tiempo parcial.** Asista únicamente a ciertas clases, limite el número de exámenes que toma y haga menos tarea en casa de lo normal.
- 4 Regreso a la escuela o al trabajo a tiempo completo.**

¿Cuándo puedo regresar al juego o los deportes?

Debería regresar a jugar o hacer deportes únicamente después de regresar a la rutina completa de actividades escolares o de trabajo y, tal vez, cuando su médico le dé permiso. La ley de Utah exige que ciertos atletas reciban una nota de su proveedor de atención médica antes de regresar a jugar o hacer deportes. Siga estos pasos, tomando al menos 24 horas antes de pasar al siguiente:

- 1 Haga actividades que no empeoran los síntomas.**
- 2 Haga únicamente ejercicio ligero.**
- 3 Comience con ejercicios específicos del deporte.**
- 4 Haga ejercicios de entrenamiento más difíciles, pero evite el contacto con otros jugadores.**
- 5 Comience la práctica de contacto total.**
- 6 Regrese al juego normal.**

Si los síntomas empeoran con cualquier paso, regrese al anterior.

Concussion

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS3645-03/18 (Last reviewed - 01/18) (Spanish translation 03/18 by inWhatLanguage)