

Cuidado de su hijo con una conmoción cerebral

Edad - entre los 5 y los 21 años

Caring for your child with a concussion

Ages 5 to 21 years



Children's
Healthcare of Atlanta

¿Qué es la conmoción cerebral?

La conmoción cerebral:

- Es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) ocasionada por un golpe en la cabeza o en cualquier otra parte del cuerpo.
- **Afecta la manera en que el cerebro funciona y procesa** información a nivel neuroquímico.
- **No es una lesión estructural** del cerebro, por lo que los exámenes de imágenes, como las tomografías computarizadas (CT, por sus siglas en inglés) o las resonancias magnéticas (MRI, por sus siglas en inglés) tienden a mostrar resultados normales.



El golpe hace que la cabeza se mueva con mucha rapidez hacia atrás y hacia adelante, o que comience a girar de un lado al otro.

El movimiento que se produce dentro del cráneo puede generar una fuerza directa de desplazamiento hacia adelante y hacia atrás, o una fuerza de rotación en el cerebro.

Este movimiento brusco puede estirar y dañar las células cerebrales, lo que, en algunos casos, genera cambios químicos en el cerebro.

Por lo general, las conmociones cerebrales no ponen en peligro la vida del paciente. Aun cuando en ocasiones se describe como una lesión cerebral traumática (TBI) leve, una conmoción cerebral no deja de ser una lesión cerebral traumática que puede tener efectos graves, sobre todo si no se detecta o no se trata. Las conmociones cerebrales múltiples son especialmente peligrosas.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de una conmoción cerebral?

Los síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer de inmediato o hasta 2 días después de la lesión y pueden incluir los siguientes:

Físicos

Dolor de cabeza
Sensibilidad al ruido y a la luz
Pérdida del equilibrio
Dificultad para caminar
Sensación profunda de cansancio o mareo
Náuseas o vómitos
Alteraciones de la visión

Capacidad para pensar y recordar

Dificultad para pensar con claridad
Dificultad para recordar
Sensación de lentitud

Sociales y emotivos

Estar más irritable o quisquilloso de lo normal
Sentirse emocionalmente más sensible
Sentirse triste o nervioso
Actuar con agresividad
Ser difícil de consolar

Patrones del sueño

Dormir menos de lo normal
Dormir más de lo normal
Tener dificultades para quedarse dormido

Aspectos a vigilar si su hijo sufrió una conmoción cerebral

1. Los síntomas pueden empeorar o pueden aparecer otros nuevos, durante las primeras 48 horas.
2. Es probable que su hijo no se dé cuenta de que tiene algún síntoma sino hasta que intente realizar sus actividades normales.
3. La mayoría de los niños se sienten bien después de 2 semanas. Si esto no le sucede a su hijo, puede ser necesario que lo vea un especialista.

Qué hacer durante los primeros días

1. Asegúrese de que su hijo tome las cosas con calma y esté en un ambiente tranquilo. Si los síntomas son más graves:

- Limite las actividades cognitivas (la capacidad para pensar o recordar) y físicas para permitir que su cerebro se recupere.
- Evite que pase mucho tiempo frente a pantallas (viendo TV, el celular o la computadora). Organice actividades relajantes en casa, como dibujar o distraerse con sus juguetes.
- Retome las actividades normales lentamente, siempre y cuando los síntomas no empeoren.

2. A medida que empiece a sentirse mejor, su hijo puede retomar sus actividades normales (no extenuantes), lentamente. Durante este tiempo, animelo a:

- Pasar tiempo al aire libre con actividades como caminatas cortas.
- Dormir todo lo que pueda durante la noche.
- Tomar menos siestas de día o volver a su horario normal de siestas (adecuado para su edad).
- Hacer las tareas escolares en periodos de 10 a 15 minutos, siempre y cuando los síntomas no empeoren.

- En esta etapa, su hijo podrá revisar su celular, ver TV, jugar video juegos y recibir visitas de amigos durante periodos cortos, siempre y cuando los síntomas no empeoren.

3. A medida que los síntomas van mejorando, puede:

- Animarlo a pasar más tiempo al aire libre.
- Permitir que retome su rutina normal de actividades.
- Dejarlo descansar si nota que los síntomas empeoran. Si observa algún cambio, llame al médico de su hijo.

Consejos importantes

1. **Haga una cita con el médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo lo antes posible.** Conserve la cita, aunque su hijo empiece a sentirse mejor. El médico de su hijo controlará su recuperación y le indicará cuando sea seguro para su hijo retomar a sus actividades escolares, deportivas o de recreación.
2. **Evite despertarlo de noche para ver cómo está.** El cerebro de su hijo necesita descansar y dormir lo más posible durante los primeros días después de una conmoción cerebral.
3. **Asegúrese de que su hijo tenga una dieta saludable y que beba más líquidos claros (como agua) de lo normal.** Aunque su hijo no tenga muchas ganas de comer, ofrézcale porciones pequeñas de alimentos y líquidos cada 3 o 4 horas y antes de acostarse.
4. **Dele acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) para el dolor, si así lo indicó el médico.**

Ayudar a su hijo a regresar a la escuela sin poner en peligro su seguridad

Es posible que su hijo:

- Tenga que dejar de ir a la escuela durante un tiempo después de una conmoción cerebral, pero no necesita que los síntomas hayan desaparecido por completo antes de regresar. No se recomiendan las ausencias continuas a la escuela ni periodos prolongados de inactividad después de una conmoción cerebral.
- Vuelva a la escuela con ciertos ajustes, incluso si aún tiene síntomas. Los ajustes son simples cambios en la rutina normal y las actividades de su hijo. La mayoría de las escuelas requieren que estos ajustes por escrito provengan del médico del hijo. Para la mayoría de los niños, estos ajustes sólo son necesarios a corto plazo.

Tome en cuenta que el regreso a la escuela no significa que su hijo puede participar en deportes y juegos. Su hijo no puede participar en clases de educación física (PE, por sus siglas en inglés), salir al recreo, practicar deportes o hacer rutinas de ejercicio físico, hasta que su médico lo autorice.

Ayudar a su hijo a retomar sus actividades deportivas y recreativas

1. Su hijo **no** debe retomar sus actividades deportivas y recreativas el mismo día de la lesión.
2. Su hijo debe retomar **sus actividades escolares normales y sus estudios antes** de volver a practicar actividades deportivas.
3. El médico de su hijo le informará cuándo puede reiniciar sus **actividades deportivas**.
4. El equipo de Medicina Deportiva de Children's Healthcare of Atlanta tiene las **instrucciones para el regreso al juego (RTP, por sus siglas en inglés)** de 11 deportes, que puede encontrar en deportes (*sports*) en choa.org. Las etapas varían según el deporte.
5. Si su hijo es un estudiante que practica deporte, es **muy importante que su escuela esté al tanto** de la conmoción cerebral. Si retoma sus prácticas deportivas demasiado pronto, el proceso de sanación puede retrasarse y aumenta el riesgo de sufrir una segunda conmoción, lo que tendría efectos graves (como el síndrome del segundo impacto).

Para información adicional, lea las instrucciones de [regreso al estudio](#) y de [regreso al juego](#).

Cuándo buscar ayuda de inmediato

Si no logra comunicarse de inmediato con el médico, regrese a la Sala de Urgencias si su hijo:

- | | | |
|---|--|----------------------------------|
| • Tiene más dolores de cabeza o cuello | • No puede pensar con claridad ni recordar cosas | • No reconoce personas o lugares |
| • Tiene dificultad para despertarse | • Arrastra las palabras al hablar, siente debilidad, entumecimiento o se mueve de manera inusual | • Tiene convulsiones o ataques |
| • Vomita más de 2 veces en 24 horas | | • Se desmaya |
| • Tiene un comportamiento poco usual o parece confundido, intranquilo o agitado | | |

¿Tiene alguna pregunta? Llame a la enfermera del Programa de Conmoción Cerebral de Children's

Si no puede contactar a su médico, hable con la enfermera de nuestro Programa de Conmoción Cerebral para que le ayude y asesore. Nuestras enfermeras también pueden ayudarlo a programar una cita si su hijo necesita consultar con un especialista en conmoción cerebral de Children's.

1. Llame al **404-785-KIDS (5437), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.**
2. Visite choa.org/concussion para más información e instrucciones sobre el regreso a las actividades de estudio y juego.
3. También puede encontrar información adicional en cdc.gov/headsup (*Centers for Disease Control and Prevention - Centros de Control y Prevención de Enfermedades*).