

# Hablemos Acerca De...

## Lesión cerebral traumática leve

Una lesión cerebral traumática leve o **conmoción cerebral** (mTBI, por sus siglas en inglés) es un daño físico al cerebro. Las mTBI 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. Su 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. Es posible que su 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. La mayoría de los niños no tienen problemas graves después de una mTBI, pero algunos tendrán que hacerse revisar por un médico de rehabilitación que se especializa en mTBI.



Síntomas de un trauma cerebral leve (mTBI)			
Físicos	De conocimiento	Emocionales	Del sueño
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de cabeza</li> <li>Náuseas (siente ganas de vomitar)*</li> <li>Vomito*</li> <li>Cansancio*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Problemas con la vista*</li> <li>Sensibilidad a la luz*</li> <li>Sensibilidad al ruido*</li> <li>Adormecimiento o cosquilleo</li> <li>Mareos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confusión</li> <li>Dificultad para concentrarse</li> <li>Dificultad para recordar</li> <li>Se siente más lento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritable*</li> <li>Triste</li> <li>Más sensible emocionalmente</li> <li>Nervioso</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Somnoliento*</li> <li>Duerme más de lo normal*</li> <li>Duerme menos de lo normal*</li> <li>Dificultar para dormir*</li> </ul>

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

Señales de alarma: llame a su médico o vaya a emergencias si su niño presenta repentinamente alguna de las siguientes manifestaciones.			
Físicos		De conocimiento	
<ul style="list-style-type: none"> <li>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 de su niño (por ejemplo, no puede jugar, no puede ir a la escuela).</li> <li>Convulsiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entumecimiento en los brazos y piernas</li> <li>Vomita durante más de 2 días o sucede más de 3 veces en 2 días.</li> <li>Las pupilas de los ojos no son del mismo tamaño.</li> <li>Muchos mareos o cada vez más fuertes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inflamación del cuero cabelludo o de la cara, y esta inflamación empeora.</li> <li>El área inflamada de la cabeza es rojiza, cálida o le sale pus.</li> <li>Su niño sangra o le sale algún líquido claro de su nariz u oídos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Está más somnoliento de lo normal y es difícil despertarlo.</li> <li>No reconoce personas ni lugares.</li> <li>Cada vez más confusión.</li> <li>Problemas de dicción.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Desmayo.</li> <li>Cambios de conducta inhabituales.</li> <li>Cada vez más irritable o no puede controlarlo.</li> </ul>



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

### En el hospital, cree un ambiente calmado al:

- Disminuir el estímulo y los niveles de ruido.
- Hablar en voz baja y apagando la televisión.
- Cerrar las persianas.
- Limitar el número de visitantes en la habitación a uno a la vez.

### Maneras de ayudar a su niño descansar y recuperarse en casa:

- Asegúrese de que duerma lo suficiente por la noche. Esto significa que no se quede tarde. Tenga el mismo horario para dormir todos los días.
- Deje que su 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 de su niño diga que puede regresar a jugar:

- Ayude a su niño a regresar gradualmente a sus actividades regulares.
- A medida que su 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 su 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 a su niño nuevamente al médico para que se le examine y para ayudarle a recuperarse.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a prevenir otra lesión?

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

- **No deje que su 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 de su niño y de la clasificación o gravedad de la lesión identificada por el médico. Incluso si su 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 de su 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 su 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 su 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 de su niño.
- **No permita que su niño 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 de su 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 mTBI. Sin embargo, unos pocos (15 de cada 100 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** (por ejemplo, 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 su 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 su niño actúa y su rendimiento en la escuela podrían deberse a la lesión cerebral. Quizá su niño no sepa lo que anda mal. Se puede sentir frustrado porque no le va tan bien en la escuela.

Estas son algunas de las cosas que tiene que tener en cuenta:

- **La escuela puede hacer ajustes para su 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 de su 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 de su niño averiguará cómo le está yendo a éste. Evaluará la concentración, la memoria, el juicio, el equilibrio y otras funciones del cerebro de su 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 mTBI. El médico de rehabilitación también ayudará a que su pueda regresar a la escuela y los deportes.

## Para mayor información

- **Departamento de Rehabilitación de Primary Children's Hospital**  
(Children 5 years old and younger)  
81 North Mario Capecchi Drive  
Salt Lake City, Utah 84113  
Phone: 801-662-5888
- **Equipo de Rehabilitación de University Orthopedic Clinic**  
(Children older than 5 years)  
Wakara Way (east of Foothill Drive in Research Park)  
Salt Lake City, UT 84108  
Phone: 801-587-7109 or 888-587-7109
- **Brain Injury Alliance of Utah**  
5280 So. Commerce Dr. Suite E-190  
Murray, UT 84107  
Phone: 801-716-4993  
Fax: 801-716-4995  
Español: 801-716-4996  
Toll-Free: 1-800-281-8442  
[biau.org](http://biau.org)
- **Brain Injury Association of America**  
1608 Spring Hill Road, Suite 110  
Vienna, VA 22182  
Phone: 800-444-6443 or 703-761-0750  
Fax: 703-761-0755  
[biausa.org](http://biausa.org)
- **Utah Parents Center**  
[utahparentcenter.org](http://utahparentcenter.org)
- **Medical Home Portal**  
[medicalhomeportal.org](http://medicalhomeportal.org)



Mild Traumatic Brain Injury

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 ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.