

Conmoción o lesión cerebral traumática leve

¿Qué es una conmoción cerebral?

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 cerebral?

Es normal sentir síntomas durante varios días o semanas. Al principio, los síntomas pueden empeorar antes de que mejoren. Aunque cada conmoción cerebral es diferente, la mayor parte del tiempo, los síntomas de una conmoción desaparecen en unas pocas semanas.

Las señales y los síntomas comunes incluyen:

- Dolor de cabeza, fatiga (cansancio extremo)
- Mareos
- Vómitos o náuseas de leves a graves
- Cambios en la visión, sensibilidad al ruido y a la luz
- Cambios en los patrones del sueño, estos incluyen:
 - Mareos
 - Aumento en la somnolencia
 - Dificultad para dormir o quedarse dormido

Las señales y los síntomas mentales y emocionales incluyen:

- Sentirse mentalmente nublado
- Lapsos de atención cortos, problemas con la memoria
- Pensamientos retrasados, dificultad para leer
- Aumento de la irritabilidad o tristeza
- Sentirse emocionalmente sensible o ansioso

¿Cuándo debería conseguir atención de emergencia?

Consiga atención de emergencia si usted o la persona a quien usted cuida tienen:

- Vómitos repetitivos
- Dolor de cabeza grave o 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
- Sangrado o drenaje de líquidos de la nariz o las orejas

¿Cómo controlo mis síntomas?

A medida que empiece a sentirse mejor, puede agregar poco a poco algo de ejercicio ligero durante períodos cortos de tiempo, como de 10 a 15 minutos. Si sus síntomas no empeoran, puede hacer más gradualmente.

Si tiene dolor en el cuello o los hombros, hable con su médico acerca de la fisioterapia o pruebe algunos estiramientos suaves y masajes.

Es posible que se sienta mareado por un tiempo después de una conmoción cerebral, pero debería mejorar con el tiempo. Si se siente muy mareado, informe a su médico. Es posible que puedan ayudarlo a sentirse mejor con tratamientos médicos o de fisioterapia.

También se necesita tiempo para que sus pensamientos y emociones mejoren. Si no se siente mejor o tiene dudas, hable con su médico. Pueden ayudarlo a encontrar tratamientos que puedan resultar útiles.

Coma bien.

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.

Si tiene preguntas acerca de suplementos, comuníquese con su proveedor de atención médica

Tome el medicamento correcto.

- Si su conmoción le causa dolores de cabeza, puede tomar medicamentos como el acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil, Motrin, u otros) si es que los medicamentos son seguros para usted. Si no está seguro si puede tomarlos, llame a su proveedor de atención médica.
- No tome medicamentos para todos los dolores de cabeza, solo para los dolores más fuertes. Tomar medicamentos con mucha frecuencia puede hacer que sus dolores de cabeza empeoren.
- Si es posible, evite los medicamentos narcóticos para el dolor, pues estos pueden empeorar los efectos de una conmoción y retrasar su recuperación. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con su proveedor de atención médica.

¿Qué puedo hacer para acelerar la recuperación?

Para acelerar la recuperación:

- Haga actividad física ligera, siempre y cuando los síntomas no empeoren.
- 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. (Vea la sección “¿Cuándo puedo regresar a la escuela o al trabajo?”).
- Duerma bien. Es común sentirse cansado y tener niveles de energía bajos después de una conmoción. Dormir la cantidad de horas necesarias ayuda a su cerebro a recuperarse.
 - Trate de dormir 8 horas durante la noche.
 - Tome siestas pequeñas durante el día si se siente cansado. Limite las siestas a menos de 1 hora para que no interfiera con el sueño en la noche, lo cual es el mejor momento para la recuperación de su cerebro.

¿Qué seguimiento necesito?

No necesita ningún seguimiento si mejora después de la primera semana. Sin embargo, debe consultar a su médico de cabecera si sus síntomas **no** mejoran después de la primera semana y aún interfieren con sus actividades diarias.

- Considere la terapia si sus síntomas no continúan mejorando.
- Puede solicitar una derivación a una clínica de conmociones cerebrales. Solicite a su equipo de atención una copia de los Recursos clínicos sobre conmociones cerebrales para encontrar el centro más cercano a usted.



¿Qué debo evitar?

Para ayudar a que su cerebro sane, es importante evitar actividades que podrían lastimar su cabeza.

- No haga nada que pueda empeorar sus síntomas. Si no está seguro de si es seguro conducir, hable primero con su médico.
- Evite practicar deportes o realizar otras actividades riesgosas (como esquiar) hasta que su médico lo autorice. Si se lastima la cabeza antes de recuperarse por completo, su segunda lesión podría ser más grave y tardar más en sanar.

¿Cuándo puedo regresar a la escuela o al trabajo?

Regrese poco a poco a las actividades de la escuela 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.

Estrategias para impulsar la recuperación natural del cerebro

Duerma bien



- Duerma la mayor parte de su tiempo por la noche.
- Después de los primeros días, limite las siestas a la mitad del día.
- No se recueste ni se acueste durante períodos prolongados durante el día.

Haga ejercicio



El ejercicio puede ayudar a restaurar el flujo sanguíneo al cerebro y reducir los síntomas.

- Comience lentamente con ejercicios aeróbicos de bajo impacto que no desencadenen síntomas.
- Aumente lentamente la duración y la intensidad.

Coma bien



- Obtenga la mayor parte de sus calorías de verduras, frutas, frejoles, nueces, legumbres y cereales integrales.
- Evite los alimentos altamente procesados.
- Beber mucha agua

Relájese y diviértase



- Practica la respiración lenta durante 20 minutos cada día para ayudar a su cuerpo a relajarse y activar procesos de curación.
- Realice algunas actividades divertidas para asegurarle a su cuerpo que está seguro para que pueda concentrarse en curarse.

Vaya a su ritmo



- Incluya una combinación de actividades fáciles y moderadamente desafiantes en su día.
- Deténgase y tómese un descanso de las actividades que empeoren sus síntomas (un ligero aumento puede estar bien).

Cuide de su persona



- Trabaje con su médico para controlar otras afecciones médicas durante su recuperación.
- Concéntrese en el tratamiento de lesiones de cuello, dolor, insomnio, ansiedad y depresión ya que juegan un gran rol en su recuperación.

Concussion or 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.

©2014–2024 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 médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FS364S - 01/24 (Last reviewed - 01/24) (Spanish translation by CommGap)