Datos sobre las conmociones y lesiones cerebrales

La Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o una sacudida en la cabeza. También pueden ocurrir tras una caída o una sacudida en el cuerpo que provoque un movimiento brusco del cerebro dentro del cráneo. Los médicos pueden describir dichas lesiones como “leves” debido a que por lo general no son mortales. Sin embargo sus efectos pueden ser serios.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral

La mayoría de la gente que sufre una conmoción cerebral se recupera completa y rápidamente. Pero en algunas personas los síntomas pueden durar días, semanas o más tiempo. En general, la recuperación puede ser más lenta en adultos de edad avanzada, niños pequeños y adolescentes. Aquellas personas que han sufrido una conmoción cerebral en el pasado también corren riesgo de tener otra y de ser así pueden tardar más en recuperarse. Los síntomas de una conmoción cerebral se suelen agrupar en cuatro categorías:

Transtorno del razonamiento/ memoria	**Dificultad para pensar claramente**	**Sensación de que todo se hace más despacio**	**Dificultad para concentrarse**	**Dificultad para recordar**
Transtornos físicos	**Dolor de cabeza**	**Nauseas o vómitos**	**Sensibilidad a la luz o al ruido**	**Cansancio**
	Visión borrosa o difusa	**Mareos**	**Problemas de equilibrio**	**Falta de energía**
Transtornos emocionales y del ánimo	**Irritabilidad**	**Tristeza**	**Mayor sensibilidad**	**Nerviosismo o ansiedad**
Transtornos del sueño	**Dormir más de la normal**	**Dormir menos de lo normal**	**Dificultad para conciliar el sueño**	

La recuperación

El descanso es muy importante después de una conmoción cerebral porque ayuda a la recuperación del cerebro. Ignorar los síntomas y tratar de “sobrellevarlos” por lo general empeora los síntomas. Sea paciente porque la recuperación toma tiempo. Sólo cuando los síntomas se hayan reducido significativamente y de acuerdo a las indicaciones de su médico, podrá volver gradualmente a sus actividades cotidianas, como ir al trabajo o a la escuela. Si al empezar a realizar más actividades, sus síntomas regresan o tiene nuevos síntomas, esto es señal de que está haciendo demasiado esfuerzo. Deje de hacer ese tipo de actividades y tómese más tiempo para descansar y recuperarse. A medida que pasen los días se sentirá cada vez mejor.

Consejos para ayudarle a recuperarse:

- Duerma bastante por las noches y descanse durante el día.
- Evite realizar actividades que requieran de mucho esfuerzo físico (p.ej., deportes, tareas pesadas de limpieza del hogar, levantar pesas o hacer ejercicio) o actividades que requieran de mucha concentración (p. ej., uso constante de la computadora, videojuegos).
- Pregúntele su médico cuándo es seguro volver a manejar, montar en bicicleta o trabajar con maquinaria pesada.
- No tome bebidas alcohólicas. El alcohol y otros medicamentos pueden retrasar su recuperación y ponerlo en riesgo de tener otra lesión.

Hay muchas personas que pueden ayudarle a usted y a su familia a recuperarse de una conmoción cerebral. No tiene que hacerlo solo. Hable con su médico, familiares y seres queridos sobre cómo se siente tanto física como emocionalmente. Si piensa que no se siente mejor, hable con su médico.

Para más información y recursos, por favor visite el sitio Web de los CDC: www.cdc.gov/Concussion.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Diease Control and Prevention

CS202043