

Conmoción cerebral

Concussion

La conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática leve que puede alterar temporalmente la función cerebral. Puede ocurrir cuando el cerebro se mueve rápidamente dentro del cráneo. Algunos síntomas comunes incluyen dolor de cabeza, fatiga, náuseas, desequilibrio, sensibilidad a la luz y al sonido, dificultades cognitivas, alteraciones del sueño y cambios emocionales. Los síntomas pueden aparecer inmediatamente o varios días después de la lesión. Por lo general, los síntomas desaparecen en un plazo de 4 semanas.

El sueño

- El cerebro necesita descansar para sanar. Siga estos [12 consejos para mejorar el sueño](#)
- Mantenga un horario de sueño constante. Dormir siestas largas durante el día puede dificultar dormir bien por la noche
- No despierte a una persona con una conmoción cerebral si duerme bien durante los primeros días después de la lesión

Tiempo y actividades frente a la pantalla

- Minimice el tiempo que pasa frente a la pantalla durante los primeros 2 días después de la lesión, incluidas computadoras, televisores y teléfonos
- Realice actividades que lo ayuden a relajarse, como pintar, escuchar música tranquila, cocinar, escribir un diario o pasar tiempo con sus seres queridos

Alimentos y líquidos

- Consuma comidas saludables cada 3 o 4 horas y priorice la hidratación, principalmente agua
- Evite las bebidas con cafeína durante los primeros días, ya que pueden aumentar el estrés en el cerebro. Sin embargo, tenga en cuenta que puede tener dolores de cabeza si está acostumbrado a tomar cafeína con regularidad y deja de tomarla repentinamente

Alcohol y drogas

- Evite el alcohol y las drogas recreativas; pueden ocultar los síntomas y retrasar la recuperación
- Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre el uso de otros medicamentos

Conducir

- No conduzca hasta que pueda concentrarse bien y manejar situaciones complejas. Hable con un médico o enfermero especializado antes de conducir

Dolor de cabeza, náuseas, mareos

- Si tiene dolor de cabeza, náuseas o mareos: colóquese algo frío o caliente en la cabeza, estire y masajee el cuello y los hombros, respire lentamente y vaya a un lugar tranquilo
- Preste atención a los factores que desencadenan sus dolores de cabeza y trate de evitarlos durante las primeras 1 o 2 semanas. Sin embargo, evitar los factores

desencadenantes durante demasiado tiempo puede hacerlo más sensible a ellos

- Practique ejercicios suaves para el cuello, como estiramientos y contracciones musculares
- Algunos medicamentos pueden enmascarar los síntomas de una conmoción cerebral. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria acerca de cuándo usar analgésicos de venta libre (como acetaminofén o ibuprofeno). No use opiáceos ni narcóticos que no le hayan recetado. El uso prolongado y excesivo de analgésicos puede provocar dolores de cabeza persistentes después de una conmoción cerebral
- Los suplementos diarios, como el magnesio, los ácidos grasos omega-3, la coenzima Q10 y la riboflavina, pueden disminuir la frecuencia y la intensidad de los dolores de cabeza

Estado de ánimo, comportamiento y relaciones sociales

- Las conmociones cerebrales pueden afectar cómo se siente; podría sentirse cansado, irritable, triste o ansioso
- Estar con familiares y amigos puede ayudar a que su estado de ánimo mejore y sea más estable. Pase tiempo con las personas que disfrute y planifique actividades divertidas en su día
- Si se siente triste, ansioso, irritable o deprimido, considere preguntarle a su médico si la asesoría psicológica o la consulta con un psiquiatra podrían ayudarle

Adultos mayores de 65 años

- Pregúntele a su proveedor de asistencia sanitaria si tiene alguna duda sobre la forma en que sus medicamentos actuales podrían afectar la recuperación de la conmoción cerebral
- Trabaje con su proveedor de asistencia sanitaria para ajustar su plan de regreso a las actividades si es necesario

- Pídale a alguien que lo acompañe para asegurarse de que está seguro al reintroducir actividades en su rutina después de una conmoción cerebral. Por ejemplo, realice caminatas aeróbicas con alguien por si empieza a sentirse inestable y necesita apoyo

Consejos cognitivos

Después de una conmoción cerebral, es posible que el cerebro funcione más despacio. Conserve energía utilizando las cuatro P:

- **Priorizar.** Haga primero las cosas más importantes. Pregúntese: ¿Es urgente? ¿Tiene que hacerse hoy? ¿Puede esperar hasta que me sienta mejor?
- **Paso a paso.** Tómese descansos
- **Planificar.** Organice su día y su semana para hacer trabajos o tareas cuando tenga más energía. Alterne entre tareas físicas (como doblar ropa) y tareas mentales (como usar la computadora para trabajar). Dedique tiempo a un pasatiempo que disfrute
- **Postura.** Piense en las cosas que lo rodean y en cómo su postura puede afectar su nivel de energía. Evite estar de pie demasiado tiempo y sentarse encorvado. Evite los ruidos fuertes y las luces brillantes. Busque una zona tranquila donde pueda trabajar. Escuche música relajante si eso le ayuda. Considere un plan de fisioterapia para recuperar la fuerza postural y la conciencia de la posición y el movimiento de su cuerpo

Regreso a la actividad física

- Se ha demostrado que la actividad aeróbica, como caminar a paso ligero, ayuda a la recuperación de una conmoción cerebral
 - Calcule su frecuencia cardíaca máxima
 - Frecuencia cardíaca máxima = $220 - \text{su edad}$
 - Comience con una actividad aeróbica ligera (55 % de la frecuencia cardíaca máxima) y luego avance a una actividad aeróbica

moderada (70 % de la frecuencia cardíaca máxima)

- No se apresure. Siga un plan de [regreso a la actividad](#) o [al deporte](#) para retomar lentamente sus actividades habituales con la ayuda de proveedores de asistencia sanitaria o entrenadores deportivos
- Hable con su proveedor de asistencia sanitaria acerca de pasar a una mayor intensidad de ejercicio y a actividades en las que exista el riesgo de volver a lesionarse

Regreso a la escuela y al trabajo

- Puede volver a la escuela o al trabajo en unos pocos días si sus síntomas no empeoran. Es posible que necesite ajustar su horario escolar o tareas habituales durante las primeras semanas
- Hable con su maestro o empleador y con expertos en atención médica si no se siente bien mientras está en la escuela o en el trabajo
- **Escuela:** es importante seguir un enfoque estructurado y gradual, asegurándose de

que se hayan organizado las [adaptaciones](#) con su escuela, según sea necesario. Trabaje con el personal de la escuela para elaborar y seguir un plan [de regreso al aprendizaje](#)

- **Trabajo:** siga un plan de [regreso al trabajo](#) en consulta con profesionales médicos, terapeutas ocupacionales y representantes del lugar de trabajo

Cuando buscar más ayuda

- Si no se siente mejor, hable con un profesional de la salud para recibir ayuda
- Obtenga más información con la [herramienta de capacitación sobre concienciación sobre las conmociones cerebrales](#). Hay diferentes módulos para jóvenes, padres y cuidadores, profesionales escolares, trabajadores o lugares de trabajo, etc.
- Consulte [MyGuide](#) de la Autoridad Sanitaria Costera de Vancouver: [conmoción cerebral](#) o [MyGuide: conmoción cerebral \(edición para adolescentes\)](#) para obtener más información sobre los pacientes



Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.