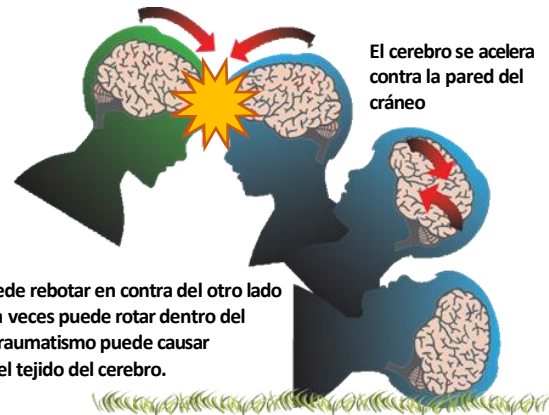


## Guía Educativa para conmociones cerebrales

### ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral causada por un golpe o traumatismo fuerte en la cabeza o un golpe en otra parte del cuerpo que sacude fuertemente a la cabeza.

Cuando este impacto es lo suficientemente fuerte como para causar que el cerebro se mueva dentro del cráneo, puede ocurrir una conmoción cerebral



### SEÑALES Y SÍNTOMAS

	<b>Pensamiento</b>	Señales de confusión y olvido	Problemas de concentración o memoria	Dificultad para recordar información nueva	Se siente confundido
	<b>Físico</b>	Desmayo o pérdida del conocimiento Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza	Nausea y/o vómito Problemas de equilibrio y mareo	Cambios en la visión (visión doble o borrosa) Se siente cansado o con poca energía	Sensibilidad al sonido y/o a la luz
	<b>Emoción/estado de ánimo</b>	Se siente ansioso, irritable o triste sin razón aparente	Cambios en personalidad o en su comportamiento normal	Se queja de no sentirse normal o bien	
	<b>Sueño</b>	Se siente adormecido o perezoso	Cambios en patrones de sueño		

### ¿CUÁNDO DEBO IR A LA SALA DE EMERGENCIA?

Vaya a la Sala de Emergencia para una evaluación más profunda si está preocupada y/o los síntomas de su niño(a) empeoran, incluyendo dolor de cabeza intenso tal como "el peor dolor de cabeza de su vida", vómito, confusión en aumento, convulsiones o "berrinches", dificultad en el habla o habla lento, dificultad para mantenerse despierto o para responder preguntas simples —o si usted piensa que su niño(a) se ha lesionado el cuello.

### ¿QUÉ HACER? (AL PRINCIPIO):

- **Puede que los niños no sientan síntomas hasta horas o el día después de la lesión.** Evite actividades ruidosas (por ejemplo, ir a eventos públicos, al cine), limite que hagan deporte o ejercicio físico excesivo incluyendo Educación Física y recreo.
  - **Dele tiempo para sanar al cerebro con descanso físico y mental.** Limite los mensajes de texto, juegos de video, televisión, medios de comunicación social y cualquier otro momento que pase frente a una pantalla. Inicialmente, puede limitarse su asistencia a la escuela por unos pocos días. Puede reducirse la cantidad de tarea y otras actividades escolares.
  - **No utilice ibuprofen (Advil, Motrin) o naproxen (Aleve) para el dolor de cabeza causado por la conmoción cerebral de su niño(a) por las primeras 48 horas.** Existe un posible riesgo de sangrado que aumenta en el cerebro como resultado del uso de estos fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs, por su sigla en inglés) que puede empeorar las cosas. Puede utilizar acetaminofeno (Tylenol) para reducir el dolor de cabeza o cualquier otro dolor. Se puede utilizar los NSAIDs para aliviar los dolores de cabeza causados por una conmoción cerebral, después de las primeras 48 horas. Comuníquese con el proveedor de cuidado médico de su niño(a) por cualquier preocupación relacionada a los medicamentos.
  - **Puede que su niño(a) se sienta cansado y necesite dormir más, especialmente durante los primeros días.** La primera noche, puede asegurarse si su niño(a) respira normalmente cada cierto número de horas mientras duerme pero NO lo despierte a menos que tenga alguna preocupación. Si su niño(a) no se puede despertar, llame al 911 inmediatamente. Permita que su niño(a) tome siestas durante el día pero límitelas a una hora máximo para no interrumpir la hora de ir a la cama y la duración del sueño.
  - **Asegúrese que su niño(a) se mantenga hidratado y consuma comidas saludables** (combine carbohidratos y proteína) cada 3 a 4 horas durante la recuperación. El cerebro necesita nutrientes suficientes para sanar. La deshidratación y niveles de glucosa bajos en la sangre pueden empeorar los síntomas de la conmoción cerebral.
  - **La recuperación completa** de una conmoción cerebral es diferente para cada niño. Si se maneja bien, la mayor parte de los niños se recuperarán en 4 semanas, algunos tardan unas pocas semanas más.
  - **Su niño(a) no debe reanudar los deportes, educación física o jugar durante el recreo o en casa hasta que le haya dado autorización un profesional de cuidado de salud con experiencia en el manejo de conmociones cerebrales.** Consulte con su profesional de salud de confianza pronto ya que algunos atletas podrían comenzar a hacer ejercicio ligero (tal como caminatas) siempre y cuando los síntomas no empeoren.
- Tenga en cuenta que según las leyes estatales de California, el regreso a los deportes (por ejemplo, una competencia o evento deportivo) no se puede realizar antes de 7 días después de una evaluación realizada por el doctor que dió el diagnóstico de conmoción cerebral. Y solo después de haber completado un programa gradual para el regreso a los deportes. Por ley, se requiere una autorización médica por escrito de parte de un doctor para reanudar todas las prácticas y juegos para todos los deportes a nivel de preparatoria, y todas las 27 actividades y deportes juveniles designados, los cuales se manejan de parte de organizaciones para llevar a cabo competencias, entrenamientos, campamentos y clubes.