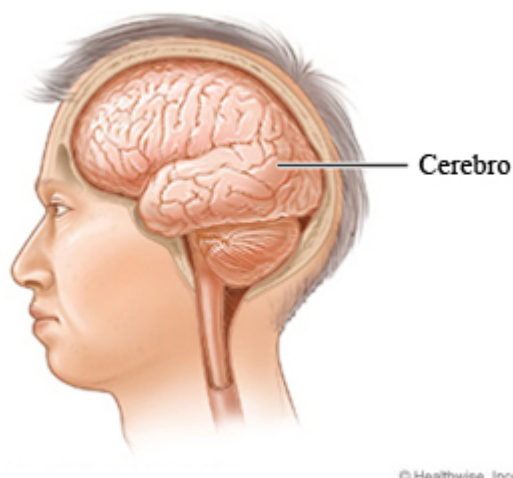


Conmoción cerebral: Instrucciones de cuidado [Concussion: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral. Ocurre cuando se recibe un fuerte golpe en la cabeza. El impacto puede sacudir o agitar el cerebro contra el cráneo. Esto interrumpe las actividades normales del cerebro. Aunque podría tener cortadas o moretones en la cabeza o la cara, es posible que no tenga otras señales visibles de una lesión cerebral. En la mayoría de los casos, el daño al cerebro debido a una conmoción cerebral no puede ser detectado en pruebas como una tomografía computarizada (CT, por sus siglas en inglés) o una resonancia magnética nuclear (MRI, por sus siglas en inglés).

Es posible que durante unas semanas tenga poca energía, mareos, problemas para dormir, dolor de cabeza, zumbido en los oídos o náuseas. Es posible que también se sienta ansioso, malhumorado o deprimido. Puede tener problemas con la memoria y la concentración. Estos síntomas son comunes después de una conmoción. Deberían mejorar lentamente con el tiempo. A veces, esto lleva semanas o incluso meses. Alguna persona que viva con usted debe saber cómo cuidarlo. Por favor, comparta esta información con la persona que estará encargada de proporcionarle ayuda cuando sea necesario.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Control del dolor

- Colóquese hielo o una compresa fría en la parte de la cabeza que le duele de 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las indicaciones de la etiqueta.

- Si el médico le recetó un analgésico (medicamento para el dolor), tómelo de la forma indicada.
- Si usted no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar un medicamento de venta libre.

Recuperación

- Siga las instrucciones de su médico. Él o ella le dirá si necesita que alguien lo vigile atentamente durante las siguientes 24 horas o más tiempo.
- El descanso es la mejor manera de recuperarse de una conmoción. Debe descansar su cuerpo y su cerebro:
 - Duerma lo suficiente por la noche. Y tome descansos durante el día.
 - Evite actividades que sean física o mentalmente exigentes. Esto incluye tareas domésticas, ejercicio, tareas escolares, videojuegos, mensajes de texto o usar la computadora.
 - Puede que tenga que cambiar su horario de trabajo o de la escuela mientras se recupera.
 - Reanude sus actividades normales en forma gradual. No intente hacer muchas actividades a la vez.
- No beba alcohol ni consuma drogas ilegales. El alcohol y las drogas ilegales pueden hacer más lenta su recuperación. Y pueden aumentar el riesgo de una segunda lesión cerebral.
- Evite hacer actividades que pudieran provocar otra conmoción cerebral. Siga las indicaciones de su médico sobre cómo volver gradualmente a la actividad y los deportes.
- Pregúntele a su médico cuándo puede conducir un auto, montar en bicicleta u operar maquinarias.

¿Cómo debe volver a hacer actividad?

Su regreso a la actividad puede comenzar después de 1 o 2 días de descanso físico y mental. Después del reposo, usted puede aumentar su actividad gradualmente siempre y cuando no le cause nuevos síntomas ni le empeore los síntomas.

Los médicos y especialistas en conmoción cerebral sugieren pasos a seguir para volver a hacer deporte después de una conmoción. Utilice los siguientes pasos como guía. Usted debe avanzar lentamente por los siguientes niveles de actividad:

1. Actividad limitada. Usted puede participar en actividades diarias siempre y cuando la actividad no aumente sus síntomas ni le cause nuevos síntomas.
2. Actividad aeróbica ligera. Esto puede incluir caminar, nadar o realizar otro ejercicio a menos del 70% de su frecuencia cardíaca máxima. No se incluye ningún tipo de entrenamiento de resistencia en este paso.
3. Ejercicio específico al deporte. Esto incluye entrenamiento de correr o de patinar (según el deporte), pero sin impacto en la cabeza.
4. Ejercicios de entrenamiento sin contacto. Esto incluye ejercicios de entrenamiento más complejos, como lanzar una pelota. Usted también puede comenzar un entrenamiento de resistencia ligero.
5. Práctica sin límites de contacto. Usted puede participar en el entrenamiento normal.
6. Regreso al juego normal. Este es el último paso y le permite participar en el juego normal.

Observe y siga atentamente su progreso. Debe tomar por lo menos 6 días para progresar desde la actividad ligera al juego normal.

Asegúrese de que pueda permanecer sin síntomas en cada nuevo nivel de actividad al menos 24 horas, o

tanto tiempo como su médico le diga, antes de hacer más. Si uno o más síntomas vuelven a aparecer, regrese a un nivel de actividad menor durante al menos 24 horas. No avance hasta que todos los síntomas hayan desaparecido.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Tiene un episodio de convulsiones.
- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Se siente confuso o no puede mantenerse despierto.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene nuevo o peor vómito.
- Se siente menos alerta.
- Tiene nueva debilidad o entumecimiento en cualquier parte del cuerpo.

Preste especial atención a los cambios en su salud, y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como esperaba.
- Tiene nuevos síntomas, como dolores de cabeza, problemas para concentrarse o cambios en el estado de ánimo.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **Z711** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Conmoción cerebral: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.