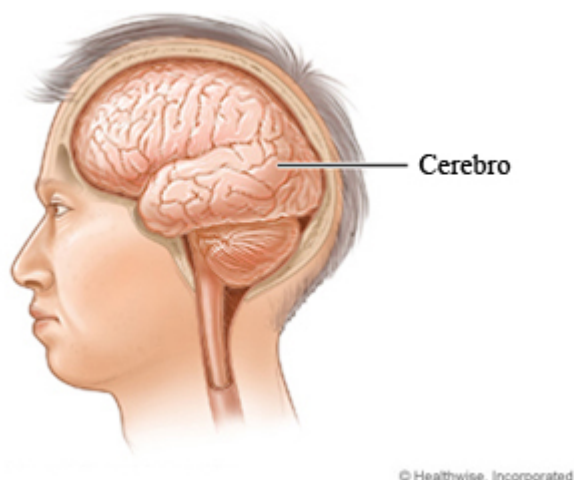


# Síndrome posconmocional: Instrucciones de cuidado [Postconcussion Syndrome: Care Instructions]



## Instrucciones de cuidado

---

El síndrome posconmocional ocurre después de un golpe en la cabeza o el cuerpo. Los síntomas más comunes son cambios en la capacidad de concentrarse, pensar, recordar o resolver problemas. Los síntomas, que pueden ser dolor de cabeza, cambios de personalidad y mareos, pueden estar relacionados con el estrés de las circunstancias del accidente que causó la lesión.

**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?

---

### Dolor

- El descanso es el mejor tratamiento para el síndrome posconmocional.
- No conduzca si ha tomado analgésicos (medicamentos para el dolor) recetados.
- Descanse en un cuarto tranquilo y oscuro hasta que desaparezca el dolor de cabeza. Cierre los ojos y trate de relajarse o dormirse. No vea televisión ni lea.
- Colóquese un paño húmedo frío o una compresa fría sobre la zona adolorida entre 10 y 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre la compresa fría y la piel.
- Pídale a alguien que le haga masajes suaves en el cuello y los hombros.
- Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento. Recibirá más detalles sobre los medicamentos específicos recetados por su médico.

### Estrés

- Trate de reducir el estrés. Algunas maneras de conseguirlo incluyen:
  - Respirar de manera lenta y profunda.
  - Tomar un baño de agua tibia.
  - Escuchar música tranquilizante.
  - Hacer que le den un masaje o le froten la espalda.
  - Beber una bebida caliente, sin alcohol ni cafeína.
- Duerma lo suficiente.
- Siga una dieta equilibrada y saludable. Una dieta equilibrada incluye granos integrales, productos lácteos, frutas y verduras, y proteínas. Coma una variedad de alimentos de cada uno de esos grupos para obtener todos los nutrientes que necesita.
- Evite el alcohol y las drogas ilegales.
- Pruebe ejercicios de relajación, como ejercicios de respiración y de relajación muscular.
- Hable con su médico acerca de la asesoría psicológica. Esto podría ayudarle con el estrés del accidente.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



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

- No mejora como se esperaba.
- Empeoran sus síntomas, tales como dolores de cabeza, problemas para concentrarse o cambios en el estado de ánimo.

---

©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.