



¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que no puede verse en radiografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas de rutina. Afecta la forma en que un niño puede pensar y recordar cosas, y puede causar una variedad de síntomas.

¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

No es necesario que su hijo quede inconsciente para haber sufrido una conmoción cerebral. Su hijo podría experimentar uno o más de los siguientes síntomas. Para detectar señales o síntomas de una posible conmoción cerebral, tenga en cuenta cómo se siente y se comporta normalmente tu hijo.

Cognitivo (pensamiento)	Físico	Emocional/conductual
<ul style="list-style-type: none">• No sabe qué hora o fecha es, dónde está o detalles sobre una actividad reciente• Dificultad para recordar cosas que sucedieron antes y después de la lesión• Dificultad para concentrarse• No pensar con claridad• Sentirse como “en la niebla”	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza o presión en la cabeza• Mareos• Dolor de estómago, náuseas, vómitos• Mirada en blanco o vacía• Visión borrosa o distorsionada• Sensible a la luz o al sonido• Ve estrellas, luces intermitentes• Zumbido en los oídos• Problemas de equilibrio o coordinación• Se siente cansado o sin energía• “No me siento bien”	<ul style="list-style-type: none">• Nerviosismo o ansiedad• Emociones extrañas o inapropiadas (por ejemplo, reír, llorar, enojarse fácilmente)• Lentitud para responder preguntas o seguir instrucciones• Se distrae fácilmente• No participar bien• Cambios en los patrones de sueño (dormir más o menos de lo habitual)

Es más difícil para los bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar comunicar cómo se sienten. Si tiene un niño pequeño, es posible que note alguno de los siguientes síntomas: llorar más de lo habitual; caminar inestable; falta de interés en sus juguetes favoritos; cambios en los patrones de lactancia, alimentación o sueño; o la pérdida de nuevas habilidades, como el control de esfínteres.

Si su hijo presenta algún síntoma de “señal de alerta”, como dolor de cuello, vómitos repetidos, confusión creciente, convulsiones y debilidad o hormigueo en los brazos o las piernas, solicite ayuda médica de inmediato. Estos pueden ser señales de una lesión más grave.



¿Qué causa una conmoción cerebral?

Cualquier golpe en la cabeza, cara o cuello, o un golpe en el cuerpo que cause una sacudida repentina de la cabeza, puede causar una conmoción cerebral (por ejemplo, una pelota en la cabeza, chocar con otra persona).

¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo tiene una conmoción cerebral?

En todos los casos sospechosos de conmoción cerebral, su hijo debe detener la actividad de inmediato. Continuarla aumentará el riesgo de sufrir síntomas de conmoción cerebral más graves y duraderos, así como el riesgo de sufrir otras lesiones.

La Herramienta de Reconocimiento de Conmociones Cerebrales 6 (CRT6) puede ser utilizada por cualquier persona para reconocer las señales y síntomas de una posible conmoción cerebral.

Su hijo no debe quedarse solo y debe ser examinado por un médico lo antes posible.

Si su hijo pierde el conocimiento, llame a una ambulancia para que lo lleven al hospital de inmediato. No mueva a su hijo ni le quite ningún equipo, como un casco.

Su hijo no debe volver a jugar ese día.

¿Cuánto tiempo pasará antes de que mi hijo mejore?

Los signos y síntomas de una conmoción cerebral suelen durar hasta cuatro semanas, pero podrían durar más tiempo. En algunos casos, los niños pueden tardar muchas semanas o meses en sanar. Si su hijo ha tenido una conmoción cerebral antes, es posible que tarde más en sanar.

Si los síntomas de su hijo no mejoran o duran más de cuatro semanas, debe ser remitido a un profesional de la salud certificado experto en la gestión de conmociones cerebrales.

¿Cómo se trata la conmoción cerebral?

Durante las primeras 24 a 48 horas después de la lesión, su hijo puede realizar actividades de la vida diaria, como moverse por la casa, bañarse, caminar ligeramente e interacciones sociales en casa. Durante

las primeras 48 horas, deben pasar menos tiempo con pantallas, como teléfonos, televisores y computadoras. Luego, se pueden introducir actividades escolares y deportivas e incrementarlas gradualmente.

A medida que su hijo reanude sus actividades, es posible que sus síntomas empeoren un poco. Esto es común y es normal siempre y cuando sea leve y breve. “Breve” significa que sus síntomas deberían volver a desaparecer en una hora. Si las actividades hacen que sus síntomas empeoren más que esto, debe tomar un descanso y adaptar las actividades.

Recuperarse de una conmoción cerebral es un proceso que requiere paciencia. Si su hijo vuelve a las actividades antes de estar listo, es probable que sus síntomas empeoren y su recuperación pueda tomar más tiempo.

¿Cuándo debe mi hijo ir al médico?

Cualquier persona con una posible lesión en la cabeza debe ser examinada por un médico lo antes posible. Si a su hijo se le diagnostica una conmoción cerebral, el médico debe programar una visita de seguimiento dentro de las próximas una o dos semanas.

Lleve a su hijo al médico de inmediato si, después de diagnosticarle una conmoción cerebral, tiene síntomas que empeoran, como:

- estar más confundido
- dolor de cabeza que empeora
- vómitos más de dos veces
- no despertar
- tener problemas para caminar
- tener una convulsión
- comportamiento extraño

¿Cuándo puede mi hijo regresar a la escuela?

Un niño con una conmoción cerebral puede faltar a la escuela uno o más días. Por lo general, no se recomienda más de una semana de ausencia completa del entorno escolar. No se requiere autorización médica para regresar a la escuela.

Es posible que a su hijo le resulte difícil concentrarse en clase, que empeore su dolor de cabeza o que se sienta mal del estómago. Es posible que deba comenzar con días parciales en la escuela y que

necesite adaptaciones que lo ayuden a tolerar su carga de trabajo y el entorno escolar. Algunos ejemplos son el acceso a descansos, tiempo extra para completar el trabajo, permiso para usar gafas de sol en clase o un lugar tranquilo para almorzar.

Cada conmoción cerebral es única, por lo que su hijo podrá avanzar a un ritmo diferente al de los demás. No se les debe apresurar para que reanude las actividades. Por otro lado, si su hijo puede tolerar estar en la escuela, no se le debe restringir la asistencia.

La Estrategia de Regreso a la Escuela proporciona información sobre las etapas del regreso a las aulas. **El regreso a la escuela debe completarse antes de que su hijo solicite la autorización médica para el regreso completo a las actividades deportivas sin restricciones.**

¿Cuándo puede mi hijo volver al deporte y la actividad física?

La vuelta al deporte y a la actividad física debe seguir un enfoque escalonado.

En este enfoque:

- Cada etapa dura al menos 24 horas.
- Su hijo pasa a la siguiente etapa cuando puede tolerar actividades.
- Si alguno de los síntomas de su hijo empeora, ya sea de forma leve y breve, debe detenerse y volver a intentarlo al día siguiente como parte del mismo paso.

Paso 1: Actividades de la vida diaria y descanso relativo (primeras 24 a 48 horas). Su hijo puede comenzar con actividades de la vida diaria, como moverse por la casa, caminar ligeramente y tener interacciones sociales (p. ej., hablar con amigos o familiares). Minimice el tiempo frente a la pantalla.

Paso 2: Ejercicio aeróbico de esfuerzo ligero a moderado

2A: Comience con ejercicio aeróbico ligero, como caminar o hacer bicicleta estacionaria a un ritmo lento a medio. Puede comenzar un entrenamiento de resistencia ligero que no provoque más que un empeoramiento leve y breve de los síntomas.

2B: Aumente gradualmente la intensidad del ejercicio aeróbico hasta un esfuerzo moderado, como hacer bicicleta estacionaria o caminar a paso ligero.

El esfuerzo moderado significa que la actividad puede causar una respiración y una frecuencia cardíaca más rápidas, pero no lo suficiente como para impedirle hablar cómodamente.

Paso 3: Actividades individuales específicas del deporte, sin riesgo de impacto accidental en la cabeza. Incorpore actividades específicas del deporte, como correr, patinar o rutinas de ejercicios, que se puedan realizar individualmente (lejos de otros participantes) en un entorno de bajo riesgo. Las actividades deben ser supervisadas por un mentor, entrenador, maestro o padre/cuidador. Continúe avanzando en este paso hasta que no tenga síntomas, incluso cuando haga ejercicio.

Se requiere autorización médica antes del paso 4.

Paso 4: Ejercicios de entrenamiento y actividades sin contacto (p. ej., sin parar ni cabecear un balón). Avance al ejercicio de intensidad habitual e incorpore ejercicios más exigentes, como ejercicios de pase. Participe en entrenamientos con varios atletas (si corresponde) y prácticas sin contacto.

Paso 5: Regreso a las actividades no competitivas, a la práctica de contacto directo y a las actividades de educación física. Avance a las actividades físicas típicas, excepto el juego competitivo. Recupere la confianza y las habilidades.

Paso 6: Volver al deporte y a la actividad física sin restricciones.

¡Su hijo no debe regresar a actividades con riesgo de contacto hasta que un médico lo autorice!

Regresar demasiado pronto antes de recuperarse por completo de una conmoción cerebral pone a su hijo en mayor riesgo de sufrir otra conmoción cerebral, con síntomas que pueden ser más graves y durar más tiempo.

Recursos adicionales

Escanee el código QR o visite parachute.ca/concussion

