

Después de una conmoción cerebral:

ESTRATEGIA DE REGRESO AL TRABAJO



Parachute
Serie de conmociones cerebrales

El regreso a las actividades regulares, incluido el trabajo, después de una conmoción cerebral es un proceso gradual que requiere paciencia, atención y precaución.

En la estrategia de regreso al trabajo:

- Cada paso dura, al menos, 24 horas.
- Pase a la siguiente etapa cuando pueda tolerar actividades.
- Es común y está bien que sus síntomas empeoren de forma leve y breve* cuando reanude sus actividades. Pero, si sus síntomas empeoran más que eso, tómese un descanso y adapte las actividades.

*El empeoramiento de los síntomas no debe durar más de una hora.

Paso 1: Actividades de la vida diaria y descanso relativo (primeras 24 a 48 horas)

Durante las primeras 24 a 48 horas después de la lesión, puede realizar actividades de la vida diaria como caminar, preparar comidas e interactuar socialmente en casa. Pruebe actividades sencillas como dibujar o escuchar música tranquila.

Paso 2: Actividades laborales

Incorpore actividades cognitivas ligeras, como leer, en casa o en el trabajo. Tome descansos y adapte las actividades según sea necesario. Reanude gradualmente el tiempo frente a la pantalla, según lo tolere.

Comuníquese con su lugar de trabajo para desarrollar su plan individual de regreso gradual al trabajo. El plan debe tener en cuenta el número de días y horas que trabajará, su carga de trabajo y el entorno de trabajo (como la iluminación y el ruido).

Paso 3: Jornadas de trabajo a tiempo parcial o completo con adaptaciones

Vuelva a introducir gradualmente las actividades laborales. Use las adaptaciones que necesite, como una estación de trabajo silenciosa, tiempo adicional para completar las tareas y descansos regulares. Aumente su carga de trabajo y las horas de trabajo según lo tolere. Disminuya gradualmente las adaptaciones relacionadas con la conmoción cerebral que ya no sean necesarias. Sea consciente de cuánta energía le queda después de la jornada laboral para las actividades domésticas y sociales.

Paso 4: Regreso al trabajo

Regreso completo a su horario de trabajo regular sin adaptaciones relacionadas con la conmoción cerebral.

Importante: Si el trabajo que va a realizar puede poner en riesgo su seguridad o la de los demás, solicite una autorización médica antes de retomarlos. Algunos ejemplos son el manejo de maquinaria pesada, la conducción durante largos periodos de tiempo o el trabajo en alturas.



¿Cuánto tiempo dura este proceso?

Cada etapa dura un mínimo de 24 horas, pero podría tomar más tiempo, dependiendo de cómo las actividades afecten la forma en que se siente. El regreso al trabajo también puede variar según el tipo de trabajo que realice y cuán exigente sea física o cognitivamente.

A medida que avanza en el proceso, es típico sentirse mejor algunos días y peor en otros. Es posible que tenga que intentar un paso más de una vez, pero sepa que esto es común durante la recuperación.

Dado que cada conmoción cerebral es única, las personas progresarán a diferentes ritmos. Es importante que usted y sus colegas y empleadores no comparen su recuperación con la de otra persona.

¿Qué pasa si mis síntomas reaparecen o empeoran durante este proceso?

No es necesario que esté libre de síntomas para regresar al trabajo. Es común que los síntomas empeoren de forma leve y breve cuando reanude las actividades. Si sus síntomas empeoran durante un periodo máximo de una hora, esto es normal. Pero si se siente peor durante más tiempo, o si se siente mucho peor, tómese un descanso y adapte las actividades.

Si recibe autorización médica, los síntomas no deberían volver a aparecer después. Si sus síntomas reaparecen, debe ser evaluado nuevamente.

Volver al trabajo antes de estar listo puede hacer que su recuperación dure más tiempo y aumentar el riesgo de sufrir otra conmoción cerebral. Recuerde que los síntomas pueden regresar más tarde ese día o al día siguiente, no necesariamente durante la actividad.

¿Cuánto tiempo tardaré en mejorar?

Las señales y síntomas de una conmoción cerebral suelen durar hasta cuatro semanas, pero pueden durar más tiempo. Si ha tenido una conmoción cerebral antes, es posible que tarde más en sanar la próxima vez.

Si sus síntomas no mejoran, su médico debe derivarlo para que reciba atención interdisciplinaria por una conmoción cerebral. Dependiendo de sus síntomas individuales, probablemente acudirá a una variedad de profesionales de la salud certificados, como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales o fisiatras (médicos especializados en medicina de rehabilitación).

Recursos adicionales

Escanee el código QR o visite parachute.ca/concussion



Esta información ha sido adaptada de: BCIRPU. (2023). [Recursos sobre conmociones cerebrales para trabajadores y empleadores.](#)

Financiación proporcionada por:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Las opiniones expresadas en este documento no representan necesariamente las opiniones de la Agencia de Salud Pública de Canadá.