

# Su hijo tiene una concusión

## Una concusión es una lesión cerebral traumática

Una concusión cerebral es causada por una fuerza, una sacudida o un golpe en la cabeza, el cuello o la cara. Esto puede suceder después de una caída, un accidente automovilístico o una lesión deportiva. Puede variar de leve a grave. Los cerebros de los niños y adolescentes crecen rápidamente y son más vulnerables a las lesiones. Cada año ocurren aproximadamente 3.8 millones de concusiones cerebrales relacionadas con el deporte.

Un golpe en la cabeza hace que el tejido cerebral se hinche, se produzcan hematomas o sangre. Esto altera el funcionamiento del cerebro. El cerebro tiene que trabajar más y más para procesar y comprender incluso información simple.

Las actividades que requieren pensamiento o concentración agregarán estrés a un cerebro lesionado. Estas actividades incluyen tareas escolares, leer, ver televisión, usar dispositivos electrónicos, jugar videojuegos, etc.

### Síntomas de concusión cerebral

Es posible tener una concusión cerebral y no saberlo. Los síntomas pueden aparecer inmediatamente o aparecer días después de la lesión inicial. Los síntomas pueden durar horas, días, semanas o más.

- La mayoría de las concusiones cerebrales no provocan la pérdida del conocimiento.
- A veces es posible que no note problemas hasta que regrese a la escuela o a sus actividades normales.
- Síntomas como la irritabilidad pueden confundirse con problemas de conducta.
- Es posible que los niños pequeños no puedan decirle cómo se sienten.

### ***No todo el mundo tendrá los mismos síntomas ni el mismo grado de síntomas.***

Los niños pueden experimentar síntomas prolongados. Esto puede interferir con sus actividades diarias.

Los atletas adolescentes pueden negar o restar importancia a los síntomas para poder seguir practicando deportes.

### Evaluación de la concusión cerebral

Si no se trata, una concusión cerebral puede tener consecuencias graves. Los efectos más preocupantes de una concusión cerebral suelen aparecer entre 24 y 72 horas después de la lesión.

Una evaluación completa es importante para:

- Determinar los efectos de la concusión cerebral.

- Desarrollar el mejor plan de tratamiento.
- Decidir cuándo su hijo está listo para regresar a las actividades normales en el hogar, la escuela y los deportes.

## Tratamiento para la concusión cerebral

Retire inmediatamente al niño del lugar de la lesión. El mejor tratamiento inicial para todas las concusiones cerebrales es dejar descansar el cuerpo y el cerebro durante las primeras 24 a 72 horas.

### Prevenir otra lesión

Un pequeño golpe en la cabeza puede provocar fácilmente una segunda conmoción cerebral. Los tiempos de reacción más lentos y las habilidades de concentración deficientes aumentan el riesgo de desarrollar otra lesión cerebral.

Una segunda lesión, antes de que el cerebro lesionado haya sanado, causa aún más daño. Esto puede dejar efectos duraderos en el cerebro. Esto incluye convulsiones recurrentes, problemas físicos continuos, cambios de personalidad o incluso la muerte.



Lo más importante después de una concusión cerebral es prevenir otra lesión.

### Protocolo de vuelta al juego muy específico

Usamos los resultados de las pruebas para desarrollar los planes necesarios para el tratamiento, la recuperación y el regreso a las actividades habituales.

## Tiempo de recuperación de una concusión cerebral

Las conmociones cerebrales en los jóvenes se curan más lentamente que en los adultos.

### Metas para descansar el cerebro

- Reduzca las actividades mentales hasta que mejoren los síntomas.
- Comience gradualmente a aumentar la duración y la dificultad de estas actividades según lo permitan los síntomas.

### Tiempo medio de recuperación

- Adultos: 10 a 14 días
- Adolescentes y niños mayores: 3 a 4 semanas
- Niños más pequeños: 1 mes o más

Los niños y adolescentes con una segunda concusión cerebral o antecedentes de depresión, migrañas, ansiedad o problemas de aprendizaje necesitarán 1 mes o más.

## Descanso físico para el cerebro y el cuerpo

### Seguir la rutina diaria

- Haga que el niño se levante y realice algunas actividades de baja exigencia durante el día.
- Nada de trasnocharse.
- Mantenga la misma hora de acostarse en una habitación tranquila y con una iluminación suave.
- Tome siestas cuando esté cansado, pero no más de 1 a 2 horas.
- Tome descansos según sea necesario.

## No entornos ocupados

Esto incluye centros comerciales, restaurantes ruidosos, conciertos, eventos deportivos y fiestas.

## No deportes ni juego activo

- No se permiten actividades que requieran casco o que puedan provocar caídas u otras lesiones. Esto incluye correr, saltar, trotar, dar volteretas, andar en bicicleta, patinar, nadar, entrenar con pesas, etc.
- Ninguna actividad que requiera una toma rápida de decisiones, como conducir un carro.

## Apagar todas las pantallas

- Limite el uso de televisores, teléfonos móviles, tabletas y pantallas de computadora durante la recuperación.
- Las tareas escolares, la mensajería instantánea, los mensajes de texto, los videojuegos, etc. requieren concentración mental.
- Las pantallas también introducen luces y movimiento. Esto puede retrasar la recuperación o empeorar los síntomas.

## Plan de recuperación

La comunicación clara es importante para su hijo. Asegúrese de que todos comprendan el plan de recuperación. Los mensajes contradictorios pueden causar angustia y confusión innecesarias.

## Con quien hablar

Notifique al siguiente grupo sobre la concusión cerebral de su hijo lo antes posible.

- Explique el tipo de lesión y el tiempo de recuperación.
- Analice las formas en que cada persona puede ayudar a su hijo durante la recuperación.

A quien notificar:

- Entrenadores
- Maestros
- Enfermera de la escuela
- Entrenador atlético
- Empleador
- Administradores escolares
- Consejeros escolares

## Asistir a la escuela

Algunos niños no pueden asistir a la escuela todos los días mientras se recuperan de una concusión cerebral.

## Acomodaciones escolares

Cambiar o hacer ajustes en las clases, las tareas y los exámenes puede ayudar durante la recuperación.

## Regresar a los deportes

Su hijo será excluido de todos los deportes organizados, así como de cualquier actividad recreativa que pueda causar otra lesión por conmoción cerebral.



Necesitará un protocolo de regreso al juego o una autorización del equipo médico para poder reanudar los deportes.

## Neurociencias

Para ubicaciones y contactos, visite:

[cookchildrens.org/services/neurosciences/](https://cookchildrens.org/services/neurosciences/)



Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.