



La Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o una sacudida en la cabeza. También pueden ocurrir tras una caída o una sacudida en el cuerpo que provoque un movimiento brusco del cerebro dentro del cráneo. Los médicos pueden describir dichas lesiones como “leves” debido a que por lo general no son mortales. Sin embargo sus efectos pueden ser serios.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral

La mayoría de la gente que sufre una conmoción cerebral se recupera completa y rápidamente. Pero en algunas personas los síntomas pueden durar días, semanas o más tiempo. En general, la recuperación puede ser más lenta en adultos de edad avanzada, niños pequeños y adolescentes. Aquellas personas que han sufrido una conmoción cerebral en el pasado también corren riesgo de tener otra y de ser así pueden tardar más en recuperarse. Los síntomas de una conmoción cerebral se suelen agrupar en cuatro categorías:

Trastorno del razonamiento/ memoria	Dificultad para pensar claramente	Sensación de que todo se hace más despacio	Dificultad para concentrarse	Dificultad para recordar
Trastornos físicos	Dolor de cabeza	Nauseas o vómitos	Sensibilidad a la luz o al ruido	Cansancio
	Visión borrosa o difusa	Mareos	Problemas de equilibrio	Falta de energía
Trastornos emocionales y del ánimo	Irritabilidad	Tristeza	Mayor sensibilidad	Nerviosismo o ansiedad
Trastornos del sueño	Dormir más de la normal	Dormir menos de lo normal	Dificultad para conciliar el sueño	

La recuperación

El descanso es muy importante después de una conmoción cerebral porque ayuda a la recuperación del cerebro. Ignorar los síntomas y tratar de “sobrellevarlos” por lo general empeora los síntomas. Sea paciente porque la recuperación toma tiempo. Sólo cuando los síntomas se hayan reducido significativamente y de acuerdo a las indicaciones de su médico, podrá volver gradualmente a sus actividades cotidianas, como ir al trabajo o a la escuela. Si al empezar a realizar más actividades, sus síntomas regresan o tiene nuevos síntomas, esto es señal de que está haciendo demasiado esfuerzo. Deje de hacer ese tipo de actividades y tómese más tiempo para descansar y recuperarse. A medida que pasen los días se sentirá cada vez mejor.

Consejos para ayudarle a recuperarse:

- Duerma bastante por las noches y descanse durante el día.
- Evite realizar actividades que requieran de mucho esfuerzo físico (p.ej., deportes, tareas pesadas de limpieza del hogar, levantar pesas o hacer ejercicio) o actividades que requieran de mucha concentración (p. ej., uso constante de la computadora, videojuegos).
- Pregúntele su médico cuándo es seguro volver a manejar, montar en bicicleta o trabajar con maquinaria pesada.
- No tome bebidas alcohólicas. El alcohol y otros medicamentos pueden retrasar su recuperación y ponerlo en riesgo de tener otra lesión.



Hay muchas personas que pueden ayudarle a usted y a su familia a recuperarse de una conmoción cerebral. No tiene que hacerlo solo. Hable con su médico, familiares y seres queridos sobre cómo se siente tanto física como emocionalmente. Si piensa que no se siente mejor, hable con su médico.

Para más información y recursos, por favor visite el sitio Web de los CDC: www.cdc.gov/Concussion.