

# Recuperación de una lesión cerebral traumática leve o conmoción cerebral



Lo atendieron hoy por una lesión cerebral traumática leve o una conmoción cerebral. Experimentar una lesión cerebral traumática leve o una conmoción cerebral puede resultar aterrador, pero saber qué hacer puede ayudar. Con la atención adecuada, la mayoría de las personas pueden regresar al trabajo, la escuela y muchas otras actividades en unos pocos días o semanas.

Experimentar síntomas de una lesión cerebral traumática leve o conmoción cerebral es parte del proceso de recuperación normal. Los síntomas son diferentes para cada persona y podrían cambiar durante la recuperación.

## Algunos síntomas que puede experimentar:



### Físicos

- Molestia por la luz o el ruido
- Mareos o problemas de equilibrio
- Sentirse cansado, sin energía
- Dolores de cabeza
- Náuseas o vómitos (al inicio)
- Problemas con la vista



### Pensar y recordar

- Problemas con la atención o la concentración
- Sentirse más lento de lo normal
- Sentirse aturdido o con la mente nublada
- Problemas con la memoria
- Dificultad para pensar con claridad



### Emocionales

- Ansiedad o nerviosismo
- Irritarse o enojarse con facilidad
- Sentirse más emocional de lo habitual
- Tristeza



### Sueño

- Duerme *menos* de lo habitual
- Duerme *más* de lo habitual
- Dificultad para dormirse

**En cualquier momento de su recuperación, esté atento a estos signos de peligro y consulte a su médico de inmediato si tiene alguno de ellos.**



- Un dolor de cabeza que empeora y no desaparece.
- Vómitos repetidos durante más de 30 minutos.
- Comportamiento inusual, habla arrastrada o enredada, mayor confusión, inquietud o agitación.
- Somnolencia o dificultad para despertarse.
- Dolor o sensibilidad en el cuello.
- Debilidad, adormecimiento, ardor o cosquilleo en los brazos o las piernas.
- Convulsiones (temblores del cuerpo o espasmos musculares).
- Visión doble.

# Recuperación de una lesión cerebral traumática leve o conmoción cerebral



## 1 De inmediato

- ❌ **No regrese** a trabajar, conducir, practicar deportes u otras actividades físicas el día de su lesión.
- ✅ **Haga una cita** de seguimiento con su médico habitual. Si es difícil visitar a su médico en persona, pregunte si hay citas disponibles por teléfono o video. Si no tiene un médico habitual o no está seguro de dónde obtener atención en su área, vea la última página de esta hoja informativa.

## 2 Durante su recuperación

- ✅ **Priorice una buena noche de sueño y realice actividades físicas ligeras**, como caminatas cortas, durante los primeros días después de la lesión.
- ✅ **Minimice el tiempo de uso de pantallas** o cerca de **luces brillantes** y ruidos fuertes, si estas actividades empeoran los síntomas.
- ✅ A medida que empiece a sentirse mejor, haga **ejercicio aeróbico durante 20 a 30 minutos** para ayudar en su recuperación.
- ✅ **Manténgase conectado** con amigos, seres queridos y médicos, y pida ayuda cuando la necesite.
- ✅ **Lleve un registro de sus síntomas** (en la página 1) y comuníquese con su médico sobre ellos.

### Hable con su médico si:

- Está tomando medicamentos actualmente, ya que algunos pueden causar complicaciones con su recuperación.
- Se ha caído o se siente inestable.
- Necesita medicamentos para aliviar los dolores de cabeza u otros síntomas.
- Los síntomas empeoran significativamente o no desaparecen.
- Se siente triste o ansioso o experimenta otros síntomas de salud mental.

## 3 Volver a conducir, trabajar y estudiar

- ✅ Pregúntele a su médico cuándo es seguro volver a conducir y  **siga sus indicaciones**.
- ✅ Pídale a su médico **instrucciones escritas** sobre cuándo regresar al trabajo o a la escuela. Puede ser que algunas tareas puedan llevar más tiempo al principio.
- ✅ **Trabaje con su empleador o escuela** para volver a tener una carga de trabajo u horario completo, con apoyo y descansos cuando sea necesario.
- ✅ Pregunte a sus empleadores o a su escuela sobre los **servicios de apoyo** que puedan estar disponibles para usted.

### Es posible que necesite más tiempo libre si:

- Tiene problemas para pensar o concentrarse.
- Tiene mareos o problemas de visión, atención o tiempo de reacción.
- Trabaja desde alturas donde el riesgo de caída es alto, como en una escalera o en un techo.
- Debe conducir u operar maquinaria o equipo pesado.
- Trabaja con materiales peligrosos u otros riesgos de seguridad.
- Su entorno laboral o escolar es muy estresante.

## 4 Regreso a los deportes y otras actividades

- ✅ **Trabaje estrechamente con su médico** para planificar un regreso gradual a los deportes y otras actividades recreativas.
- ✅ Volver a hacer deporte es un proceso de varios pasos que puede tardar una semana o más en completarse.

### No se apresure y recuerde:

Una lesión cerebral repetida que ocurre antes de que el cerebro haya sanado completamente puede retardar su recuperación o aumentar las posibilidades de problemas a largo plazo. Para obtener más información sobre cómo planear el ritmo de su recuperación, visite [www.cdc.gov/traumatic-brain-injury](http://www.cdc.gov/traumatic-brain-injury).

# Dónde conseguir ayuda

## Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.



[Encuentre un centro de salud](https://findahealthcenter.hrsa.gov/)  
<https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

Estos centros de salud incluyen Programas de Salud Indígena Tribales y Urbanos. Estos brindan servicio independientemente de la capacidad de pago de un paciente y tienen una escala de tarifas variables.

## Brain Injury Association of America



[National Brain Injury Information Center](https://www.biausa.org/brain-injury)  
<https://www.biausa.org/brain-injury>



[Encuentre una asociación de lesiones cerebrales en su estado](https://www.biausa.org/find-bia)  
<https://www.biausa.org/find-bia>



o llame al 1-800-444-6443

## United States Brain Injury Alliance



[Encuentre una alianza de lesiones cerebrales en su estado](https://www.biausa.org/find-bia)  
<https://www.biausa.org/find-bia>

## Indian Health Service, Tribal or Urban Indian Health Program



[Encuentre un centro de salud](https://www.ihs.gov/findhealthcare/)  
<https://www.ihs.gov/findhealthcare/>

## Military Health System's Traumatic Brain Injury Center of Excellence



[Obtenga recursos para el paciente y la familia](https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Traumatic-Brain-Injury-Center-of-Excellence)  
<https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Traumatic-Brain-Injury-Center-of-Excellence>

## National Association of State Head Injury Administrators



[Obtenga información sobre programas de lesiones cerebrales en su estado](https://www.nashia.org/state-program-directory)  
<https://www.nashia.org/state-program-directory>

Aunque recuperarse de una lesión cerebral traumática leve o una conmoción cerebral puede ser difícil, usted puede esperar una mejoría. Para obtener más información sobre cómo planear el ritmo de su recuperación, visite [www.cdc.gov/traumatic-brain-injury](http://www.cdc.gov/traumatic-brain-injury).



Escanee el código QR para más información.

La información provista en esta hoja informativa o a través de enlaces a otros sitios no sustituye la atención médica ni la atención de un profesional. Las preguntas sobre el diagnóstico y el tratamiento de una lesión cerebral traumática leve o una conmoción cerebral se deben dirigir al médico u otro proveedor de atención médica.