

Información Acerca de La Conmoción Cerebral[®]



Este folleto ha sido producido siguiendo un estudio de investigación en lesiones leves de cabeza, financiado por el Comité de Implementación Ministerial Victoriana en Lesiones de Cabeza.

Colaboradores:

Profesora Asociada Jennie Ponsford*

Sra. Catherine Willmott

Sra. Robyn Nelms

Sra. Carolyn Curran

Centro de Rehabilitación Bethesda, Hospital Epworth y *Universidad de Monash

Roslyn Barnard, del Servicio de Lesiones de la Cabeza en la Costa Norte

Profesor Asociado Peter Cameron del Departamento de Medicina de Emergencias, Hospital Alfred

Gracias a Rachel Nelms por las ilustraciones.

El folleto fue adaptado de uno escrito por la Dra. Dorothy Gronwall y el Dr. Phillip Wrightson, Auckland Hospital, New Zealand. Su asistencia es agradecida. Los autores también desean reconocer el apoyo generoso de la Fundación Jack Brockhoff, patrocinador de la producción de este folleto.

© Este folleto no debe ser reproducido o utilizado para cualquier otro propósito sin permiso.

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma quiere agradecer a los colaboradores, por su permiso en usar este folleto.

Información acerca de Lesiones Leves de Cabeza o Conmoción Cerebral

Usted ha experimentado un golpe en la cabeza que lo noqueó o lo dejó confundido. Otro nombre que se le da al estar noqueado es **conmoción cerebral o lesión cerebral traumática leve**. Nos gustaría ayudarle a entender que sucede cuando usted tiene una lesión cerebral traumática leve y que esperar mientras se recupera. En este folleto usted también encontrará consejos acerca de que hacer y que no hacer hasta que esté mejor.

Conmoción cerebral o lesión cerebral traumática leve es el resultado de un golpe en la cabeza que le hace perder el conocimiento o lo pone confundido. Usualmente toma un poco tiempo para que el cerebro se recupere de una conmoción cerebral. Hasta que se a recuperado, su cerebro tiene menos energía para trabajar que lo normal.

Usted puede experimentar algunos efectos no placenteros en los días, semanas o meses después de su lesión. Estos solo son temporales. Estudios han demostrado que estos síntomas generalmente solo duran pocos días y luego mejoran. No hay

necesidad de algún tratamiento adicional.

¿Qué esperar?

Estudios también han demostrado que el darle información a las personas, acerca de la naturaleza de las lesiones cerebrales traumáticas leves y proporcionar algunas estrategias para lidiar con los síntomas puede ayudar a reducir los problemas a largo plazo. Algunas de las estrategias están listadas en este folleto.

Tener otras cosas estresantes en su vida, llevar una vida ocupada, trabajar en un trabajo demandante o regresar a estudiar puede también hacer más difícil lidiar con una lesión cerebral traumática leve. Usted debe tomar las cosas con calma y permitir que su cerebro se recupere antes de regresar a todas sus actividades.

Las señales de una lesión cerebral traumática leve usualmente no son visibles y por lo tanto puede a veces ser difícil para otras personas el entender que está experimentando usted. Usted necesita explicar esto a su empleador, maestros, familia y amigos.

Después de su lesión, es prudente que esté alerta de las señales que indiquen que no se está recuperando bien, y buscar ayuda médica en relación a esto. En la parte posterior de este panfleto, mencionamos las señales que debe observar.

Dolores de cabeza

Los dolores de cabeza son un problema común después de haberse golpeado fuertemente (noqueado). Estos pueden empeorar por la fatiga y el estrés. Dormir, descansar, o tomar un descanso de actividades que requieren concentración o esfuerzo, usualmente aliviara los dolores de cabeza. Si el dolor de cabeza empeora, o no se alivia, visite a su doctor.



Mareo



Ocasionalmente, las personas llegan a sentir un dolor de cabeza leve, como si se movieran o cambiaran de posición rápidamente. Usualmente, es solo un problema de pocos días. Si usted siente que las cosas giran alrededor suyo si se sienta repentinamente después de estar acostado, o cuando voltea su cabeza rápidamente, es mejor evitar tales movimientos rápidos o cambios de

posición hasta que se le quite. Si los mareos persisten por más de una o dos semanas, llame a su proveedor de atención médica.

Otros síntomas pueden incluir sensibilidad a la luz y/o actividad, dificultad para dormir, o timbre/campaneo/chillido en los oídos.

Cansancio

Al principio, aun el menor esfuerzo puede hacerle sentir muy cansado. Su cerebro normalmente no tiene suficiente energía de lo normal para compartir. Si se siente con sueño, vaya a dormir. Usted descubrirá que necesita varias horas más de sueño de lo que acostumbra. También puede tener problemas para dormirse o mantenerse dormido. Deje que su cerebro le diga cuando necesita dormir, aún si es durante el día.



Problemas de concentración



Nadie se puede concentrar bien cuando está cansado, así que no es sorprendente que muchas personas tengan problema para concentrarse por un tiempo después de haber sufrido un golpe fuerte en la cabeza. Tal vez no se puedan ni siquiera concentrar lo suficiente para leer el periódico. Si en realidad lo necesita solo lea por un periodo corto, luego regrese a leer cuando haya descansado. Lo mismo aplica en otras áreas donde la concentración es necesaria. Deje las cosas que requieren su total concentración para cuando se sienta mejor. Si necesita concentrarse en algo importante, hágalo cuando se sienta descansado.

Olvidando cosas

Durante su recuperación, usted no puede esperar que su cerebro esté tan bien para recordar cosas como usualmente lo hace. No se preocupe si usted no puede recordar un nombre o número de teléfono que usualmente lo sabe, o si va a obtener algo y luego no puede recordar que es. Su memoria va a ser solo un problema hasta que se recupere. Mientras tanto, pida a su familia y amigos que le recuerden de fechas y citas importantes, anote o use herramientas electrónicas como correo electrónico o celulares que le recuerden.



Torpeza



Usted puede ver que es un poco más torpe que lo de costumbre. No se preocupe si se da cuenta que es un poco desbalanceado al pararse, tropieza con muebles, o tal vez deje caer cosas. Solo haga todo lo usual un poco más despacio. Su cerebro es el control central de todo su cuerpo. Tiene que percibir todos los mensajes que vienen de los ojos y oídos y otros sentidos y enviar las señales a los apropiados músculos para que usted pueda hacer todo. Así que tome más tiempo en hacer las cosas.

Lentitud

Algunas personas que han sufrido un golpe fuerte en la cabeza se dan cuenta que piensan más despacio. Esto quiere decir que ellos pueden tener dificultad para mantener conversaciones o seguir indicaciones o les toman más tiempo en terminar tareas. Pida a los demás que sean pacientes con usted, pregunte y pídale que repitan lo que han dicho. Permítase un tiempo extra para terminar tareas evite situaciones donde esté bajo presión en terminar cosas rápidamente.

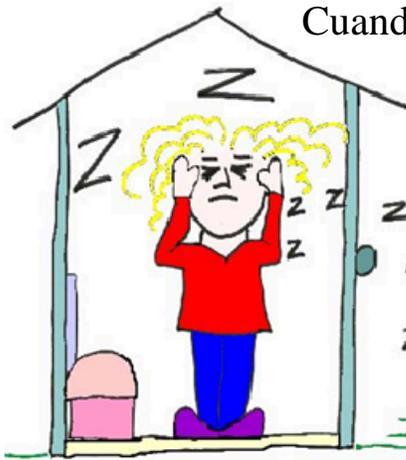
Irritabilidad



Algunas personas que han sufrido un golpe fuerte en la cabeza, se dan cuenta que se molestan fácilmente por cosas que normalmente no les irrita. Esto no dura mucho, pero puede ser difícil para usted y su familia. Esto sucede porque su cerebro controla su sistema emocional al igual que el resto del cuerpo. Después de una conmoción cerebral sus emociones puede que no estén tan bien controladas tal como comúnmente están.

Hay varias formas de solucionar esto. Algunas personas encuentran que es suficiente con solo salirse del lugar, o lejos de la situación tan pronto comienza a molestarles. Otros usan técnicas de relajación que les ayude a sentirse mejor. Usted puede encontrar que usando energía en una caminata rápida o montarse en una bicicleta de ejercicio, puede parar el desarrollo de la irritabilidad si el cansancio lo permite. La irritabilidad será peor cuando usted esté cansado, así que el descansar le ayudará

Problemas con el ruido



Cuando usted quiere desaparecer algo que no quiere ver, todo lo que tiene que hacer es cerrar los ojos. Es más difícil taparse los oídos. Cuando su cerebro está completamente alerta usa parte de su energía para apagar ruidos que pudieran interferir con lo que usted esta haciendo.

Después de una conmoción cerebral su cerebro tal vez no tenga la energía suficiente para hacer esto, y usted puede encontrar que la mayoría de los ruidos le molestan. Explíquelo a su familia y amigos, y pídale que si pueden mantengan bajo el nivel de ruido. Si usted tiene hijos pequeños que no pudieran entender esto, tal vez sea más cómodo para todos si ellos pudieran estar fuera por unos días, por ejemplo, visitar a los abuelos.

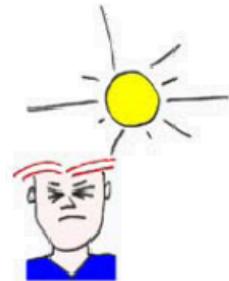
Problemas con los ojos

Si esto ocurre, puede igual haber problemas para enfocar, así que las cosas pueden verse borrosas o dobles, o puede encontrar que sus ojos son sensitivos a la luz brillante. La visión doble, y



necesidad de usar lentes oscuros

cuando hay mucha luz, deben ambos desaparecer en pocos días. Si usted usa lentes (anteojos), no vaya de regreso con su oculista para que se los cambie hasta que se haya recuperado de su conmoción cerebral. Probablemente no es que su vista ha cambiado, pero su cerebro no está recolectando todos los mensajes de cada ojo como lo hace normalmente.



Lo que NO debe hacer



No se quede en la cama hasta que se sienta mejor. Usted necesita dormir en ésta etapa, pero también necesita darle a su cerebro alguna actividad para ayudarlo a recuperarse.

No tome alcohol o use drogas. No espere que su cerebro lidie con el alcohol y las drogas en una forma normal. El efecto del alcohol es muy similar al efecto de la conmoción cerebral, y después de una conmoción cerebral el tomar es más probable que retrase su recuperación.



No maneje su automóvil o monte su motocicleta

hasta que usted esté seguro que tiene una buena concentración, que usted puede reaccionar rápidamente a los peligros en el tráfico, y su habilidad para juzgar distancias a regresado a lo normal. Esto incluye cuatrimotos, monopatines y bicicletas.



No juegue en deportes. No se ponga en la posición en la que es posible que usted reciba otro golpe fuerte en su cabeza. Evite actividades en las que se pueda golpear la cabeza otra vez hasta que usted se recupere de éste accidente.



Limite la televisión, el uso de la computadora, los videojuegos de mano y los mensajes de texto de los teléfonos celulares porque estas actividades le pueden cansar más y aumentar el tiempo que le toma a su cerebro en sanar.

Regresar al Trabajo



Consulte con su proveedor médico antes de regresar a su trabajo.

Generalmente, si usted no siente dolores de cabeza persistentes, no tiene visión doble, y regularmente no siente mareos, entonces usted probablemente está listo para regresar a su trabajo.

El mejor tiempo para regresar al trabajo dependerá de cómo se sienta usted y el tipo de trabajo que es requerido que usted haga.

El nivel de fatiga y cansancio también será importante en cómo usted se desempeña en su trabajo. Al principio cuando usted regrese a su trabajo, quizás sea necesario que usted tome descansos extras o regrese a tiempo parcial.

Recuerde que el cansancio puede afectar su nivel de concentración, y usted no trabajará tan efectivamente si no se concentra bien. Usted necesitará hablar con su patrón y con su proveedor médico sobre los mejores arreglos para regresar al trabajo.

Regresar a la Escuela

Si usted es un estudiante, tal vez también necesite un descanso. Cuando regrese, usted necesitará tomar las cosas al principio un poco fácil. Usted quizás sienta algunos de los problemas que han sido mencionados arriba. Por ejemplo, quizás usted encuentre que es más difícil concentrarse en clase. También es posible que no pueda hacer las cosas tan rápidamente como usted las hacía, o que se le olvidan los detalles. Quizás encuentre que un salón ruidoso le hace sentir irritado, o que usted se cansa mucho.

Es importante que le informe a sus maestros que usted tiene una conmoción cerebral. Quizás le ayudará el proveer alguna información para que ellos entiendan mejor las dificultades que usted está experimentando.



Algunas estrategias útiles

- Comuníquese con la Oficina de Estudiantes con Discapacidades, para arreglos durante su recuperación
- Consulte con su proveedor médico
- Tome tiempo extra para completar su trabajo
- Tome descansos frecuentes
- Grabe las clases

Más Consejos o Ayuda

Si sus síntomas continúan y/o si usted se siente ansioso, o “estresado”, usted quizás necesita más apoyo.

Su primer paso es ver a su proveedor médico. En algunos casos quizás pueda ayudar el obtener una referencia para ver a un especialista en lesiones de la cabeza. A veces se deben hacer arreglos para una evaluación con un neuropsicólogo u otro especialista de salud.



Vaya al Departamento de Emergencias *inmediatamente* si la persona:

- Llega a estar **inconsciente** o no se puede despertar
- Llega a estar **confundida** (ellos no hacen sentido)
- Tiene **movimientos incontrolables** en la cara o extremidades
- **Vomita repetidamente**
- Tiene dolores de cabeza **persistentes**
- Tiene **mareos severos**

Recursos Adicionales

- **Asociación de Lesiones Cerebrales de Oklahoma (Brain Injury Association of Oklahoma)**
(800) 444-6443
www.braininjuryoklahoma.org
Provee información, educación y apoyo para ayudar a las personas en Oklahoma y sus familiares que viven actualmente con lesiones cerebrales traumáticas.
- **Progressive Independence Inc – Centro para Vivienda Independiente (Center for Independent Living)**
(800) 801-3203
www.progind.org
Provee información sobre las opciones del consumidor en todos los aspectos de vivir independiente ofreciendo información y referencias, apoyo individual y sistemático, asesoría de compañeros, de equipo médico y entrenamiento de destrezas.
- **OASIS**
(Oklahoma Area-wide Services Information System)
(800) 426-2747
<http://oasis.ouhsc.edu>
Provee información, referencias y asistencia a personas con discapacidades y necesidades médicas especiales en Oklahoma.
- **Oficina de Asuntos de Discapacidades (Office of Disability Concerns)**
(405) 521-3756 or (800) 522-8224
www.ok.gov/odc/index.html
Provee información y referencias de discapacidades específicas, vivienda, asistencia financiera, transportación, derechos civiles y otros temas relacionados con las discapacidades.
- **Proyecto de Lesiones Cerebrales Traumáticas (Traumatic Brain Injury Project)**
Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (Oklahoma State Department of Health)
(405) 271-3430 or (800) 522-0204
<http://ips.health.ok.gov>
Provee un Directorio de Servicios para Lesiones Cerebrales Traumáticas con una lista de servicios y recursos sobre lesiones cerebrales traumáticas.

