

Traumatismo craneoencefálico leve

(Conmoción cerebral y justificante escolar)

¿Qué es un traumatismo craneoencefálico leve?

Un traumatismo craneoencefálico leve también se conoce como conmoción cerebral. Es una lesión cerebral causada por un golpe en la cabeza. A menudo, la persona “se ve” bien pero tiene problemas para funcionar.

¿Qué síntomas son comunes después de un traumatismo craneoencefálico leve?

Físicos		Emocionales
Dolor de cabeza	Problemas de la visión	Irritable o enfadado
Nausea o vómito	Sentirse más cansado	Triste o molesto
Problemas de equilibrio	Molestia con el ruido o la luz	Nervioso o ansioso
Mareos	Manos y cara adormecidas	Más sentimental
Mentales		Sueño
Problemas de memoria		Cansado o con sueño
Dificultad para concentrarse		Problemas para quedarse dormido
Razonamiento lento o confuso		Dormir más o menos que lo normal

¿Cuándo debo regresar a la sala de emergencias o llamar a mi médico?

Si su hijo no responde o no despierta, llame al 911 de inmediato.

Vaya a la Sala de Emergencias de inmediato si comienzan estos síntomas. Dígale al personal de la Sala de Emergencias que su hijo tuvo una lesión reciente en la cabeza.

- Dolores de cabeza que empeoran
- Está tan somnoliento que no despierta
- No reconoce lugares o personas
- Brazos o piernas débiles o adormecidos
- Convulsiones
- Vómito continuo
- Habla incoherente
- Está muy molesto (irritable)
- Dolor en el cuello
- Más confundido
- Cambio en el comportamiento
- No responde como de costumbre

¿Cómo se trata?

- Descansar y dormir es una de las maneras más importantes para recuperarse.
- A menudo son necesarias las siestas. No debe desvelarse ni quedarse a dormir con amigos.
- No es necesario despertar a su hijo durante la noche.
- Un médico de atención primaria necesita volver a evaluar a su hijo la **semana siguiente**. Dele la medicina según lo indicado y póngale una compresa fría en la cabeza y cuello para su aliviar el dolor.

¿Hay algo que mi hijo no deba hacer?

- **No debe participar en actividades de alto riesgo.** Esto incluye deportes, educación física e ir al gimnasio. También incluye cualquier actividad donde pueda volver a lesionarse la cabeza como escalar, andar en bicicleta o patinar.
- **Hágale caso a los síntomas.** Los síntomas como el dolor de cabeza y el cansancio son su cuerpo diciéndole que debe descansar. Escuche a su cuerpo y descanse cuando comience a presentar peores síntomas.
- **Debe evitar actividades que puedan empeorar los síntomas:**
 - **Actividad física-** Ejercicio, entrenamiento de fuerza y entrenamiento de deportes.
 - **Actividad mental-** No son recomendables las actividades como hacer la tarea, trabajo relacionado con la actividad laboral y periodos largos jugando video juegos.
- No puede conducir un vehículo si tiene algún síntoma.
- No debe beber alcohol.

¿Qué hay sobre la escuela?

Informe al personal de la escuela sobre la lesión de su hijo. Su hijo debe permanecer en casa y descansar hasta que los síntomas mejoren. Es importante que pueda concentrarse por lo menos 30 a 45 minutos sin tener síntomas antes de poder regresar a la escuela. Mientras esté en la escuela, los periodos de descanso pueden ayudarle si tiene síntomas ligeros. Los descansos adicionales en la escuela pueden irse reduciendo lentamente a medida que los síntomas mejoren.

Los estudiantes que tengan síntomas pueden requerir ayuda adicional con los trabajos escolares. **El personal de la escuela debe observar si los síntomas empeoran como:**

- Tener problemas para poner atención, concentrarse, recordar o aprender información nueva.
- Necesitar más tiempo para terminar las tareas.
- Dificultad para sobrellevar el estrés.
- Estar más enfadado de lo normal.
- Problemas para dar los exámenes.

Hable con su médico si su hijo tiene problemas en la escuela después de la lesión.

¿Cuándo puede volver mi hijo a hacer deportes y otras actividades?

Su hijo debe ser evaluado por el médico para poder volver a hacer deportes u otras actividades físicas. Informe al profesor de educación física o del gimnasio y a los entrenadores sobre la lesión y los síntomas. Su hijo necesitará ayuda de sus padres, profesores, entrenadores y entrenadores atléticos para manejar las actividades y ayudar a prevenir otra lesión en la cabeza.

- Es normal que su hijo se sienta molesto y enojado por faltar a los deportes o actividades. Una recuperación total disminuirá las probabilidades de salir lastimado nuevamente después de una lesión en la cabeza. Faltar a un juego es mejor que faltar a toda la temporada.
- Una vez que los síntomas hayan desaparecido por 24 horas y que su hijo vuelva a la escuela sin los descansos adicionales, pregúntele al proveedor de atención médica cuándo puede volver a realizar actividades.

El regresar a los deportes y a las actividades debe hacerse de manera lenta y paso a paso.

Siga la tabla siguiente. Esta es la única manera segura de que su hijo vuelva por completo a las actividades.

Volver a la actividad o al juego paso a paso
1. Ninguna actividad. Descanso hasta no tener síntomas durante al menos 24 horas.
2. Ejercicio aeróbico ligero (por ej., trotar ligeramente, nadar)
3. Entrenamiento de un deporte específico (por ej., entrenamiento de pesas)
No debe hacerse lo siguiente hasta que el proveedor de atención primaria lo apruebe:
4. Entrenamiento sin contacto
5. Entrenamiento de contacto
6. Participar en juegos

Antes de comenzar a practicar deportes de contacto, un proveedor de atención primaria debe evaluar nuevamente a su hijo.

Si los síntomas regresan al hacer la actividad, suspenda la actividad y regrese al paso 1 (vea la tabla arriba). Consulte a su médico.

Es recomendable que los niños de 10 años y mayores vayan a la Clínica de Conmoción Cerebral de Children's Hospital of Wisconsin si:

- Son atletas.
- Tienen conmociones cerebrales o lesiones de la cabeza múltiples anteriores.
- Tienen síntomas que duran más de 7 días.

En la clínica le pueden hacer una evaluación neurocognitiva y ayudarle a planificar el cuidado de su hijo. Para hacer una cita, llame a Programación Central de citas al (414) 607-5280 o a la línea gratuita (877) 607-5280. Llame a su médico de atención primaria para que lo refiera antes de hacer alguna cita con un especialista.

Otros recursos útiles:

- www.wiaawi.org
- www.wisportsconcussion.org
- www.cdc.gov/injury

Esta información fue adaptada del ACE (*Acute Concussion Evaluation*) (Evaluación de Conmoción Aguda). La información fue producida por Gioia, PhD & M. Collins, PhD de *Children's National Medical Center* (2006) (Centro Médico Nacional Infantil), *University of Pittsburgh Medical Center* (Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh) y el *Center of Disease Control and Prevention* (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades)

http://www.cdc.gov/concussion/headsup/pdf/ACE_care_plan_school_version_a.pdf

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

- **Si no puede localizar a su médico, llame a la Sala de Emergencias al (414) 266-2626 para resolver sus dudas.**

Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Conmoción cerebral: Justificante escolar

_____ fue evaluado por una conmoción cerebral o traumatismo craneoencefálico leve. Es necesario que tenga tanto descanso físico como mental. Demasiada actividad física o mental puede empeorar los síntomas y prolongar el tiempo de recuperación. A medida que los síntomas mejoren, se puede planificar un lento y cuidadoso regreso a las actividades diarias. **En este momento no puede realizar actividades físicas ni deportes. Esto significa que no puede participar en la clase de educación física, entrenamiento de resistencia, deportes de contacto ni en actividades físicas durante los periodos de recreo. Es necesario que esto continúe** hasta que no existan síntomas mientras él esté en reposo y hasta que un profesional de la salud haya evaluado y aprobado su regreso a las actividades.

El estudiante necesitará ayuda de los padres, profesores y entrenadores a medida que regrese a la escuela y a sus actividades. Muchas personas con una conmoción cerebral no pueden escuchar música, enviar mensajes de texto, leer o jugar videojuegos sin tener síntomas. **El descanso y los recesos es lo que más ayudará al estudiante a recuperarse.**

Firma del personal _____

Fecha : _____

Puntos clave para regresar a la escuela:

- Los estudiantes con síntomas necesitarán ayuda con los trabajos escolares. Deberán proporcionárseles instrucciones por escrito y tiempo adicional para todas las tareas. A medida que los síntomas disminuyan, puede eliminarse esta ayuda lentamente.
- Las clases de computación, el ir al comedor y las clases ruidosas (como banda y música) pueden empeorar los síntomas.
- Una vez que los síntomas hayan desaparecido al estar en reposo y que pueda terminar los trabajos escolares sin ayuda, un profesional de la salud deberá evaluar al estudiante para aprobar su regreso a la actividad. Cuando esto suceda, se necesitará que regrese poco a poco a jugar. Los padres y el estudiante deberán tener una tabla específica con los pasos para regresar a hacer deportes.
- No puede salir a recreo ni participar en el gimnasio o en la clase de educación física hasta que lo haya aprobado un profesional de la salud.

Por favor esté al tanto de estos posibles síntomas de una conmoción cerebral:

Físicos		Cognitivos	Emocionales	Sueño
Dolor de cabeza	Problemas visuales	Sensación de lentitud	Irritabilidad	Somnolencia
Nausea o vómito	Fatiga o sensación de cansancio	Sensación de confusión mental	Tristeza	Dormir menos de lo normal
Mareos	Sensibilidad a la luz o al ruido	Dificultad para recordar	Más sentimental	Dormir más de lo normal
Problemas de equilibrio	Adormecimiento	Dificultad para concentrarse	Nerviosismo	Dificultad para quedarse dormido

Hasta que se haya recuperado por completo, lo siguiente puede ayudar al estudiante a media que regrese a la escuela.

Días más cortos.

Menos tarea.

Clases más cortas.

No hacer pruebas importantes sobre la clase ni pruebas estandarizadas.

Más tiempo para terminar tareas o pruebas.

Periodos de descanso durante el día según los necesite.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes.