

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a recuperarse después de una conmoción cerebral?



Este folleto describe los síntomas comunes de conmoción cerebral que podría presentar su hijo, e incluye consejos que usted puede usar para ayudarlo a recuperarse.



La mayoría de los niños con una conmoción cerebral, un tipo de lesión cerebral traumática, se sienten mejor dentro de las dos semanas. Sin embargo, algunos tendrán síntomas que durarán un mes o más. Los síntomas de conmoción cerebral aparecen como parte del proceso normal de sanación y pueden ir cambiando a medida que su hijo comience a retomar sus actividades regulares. **Si tiene algún síntoma que a usted le preocupe o que empeore, asegúrese de buscar atención médica lo antes posible.**



CONSEJOS PARA LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Hacer cambios a corto plazo en las actividades diarias de su hijo puede ayudarlo a volver más rápido a una rutina normal. A medida que su hijo comience a sentirse mejor, usted podrá ir eliminando esos cambios lentamente. Use los síntomas de su hijo como base para guiar el regreso a sus actividades normales. Si los síntomas no empeoran durante una actividad, entonces está bien que la haga. Si los síntomas empeoran, su hijo debe limitar esa actividad.

Es importante recordar que cada conmoción cerebral y cada niño son únicos; por eso se debe acomodar su recuperación a los síntomas que tenga. Los factores que podrían retrasar su recuperación incluyen antecedentes de conmoción cerebral u otra lesión cerebral previa, trastornos neurológicos o de salud mental, dificultades de aprendizaje o factores familiares y sociales estresantes.



CONSEJOS BREVES



Asegúrese de que su hijo evite las actividades que lo pongan en riesgo de tener otra lesión en la cabeza o el cerebro.



Ayúdelo a mantener una actitud positiva. La mayoría de los niños con una conmoción cerebral se sienten mejor dentro de las dos semanas.



Asegúrese de que su hijo descanse lo suficiente.

CONSEJOS PARA LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

La tabla a continuación enumera los síntomas de conmoción cerebral que su hijo podría presentar y consejos para tratarlos. Muchos de los consejos pueden ayudar con más de un síntoma. Estos consejos ofrecen cambios temporarios que usted puede hacer para ayudar con la recuperación de su hijo.



FÍSICOS

Síntomas de conmoción cerebral	Cómo podría sentirse o actuar su hijo	Consejos para ayudar con la recuperación de su hijo
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para concentrarse. • Mayor irritabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Averigüe si le pueden dar tiempo para descansar en la escuela (en un lugar tranquilo). • Acórtele el día escolar si sus síntomas no mejoran. • Reduzca la cantidad de tiempo que su hijo pasa delante de la pantalla (computadora, tableta, teléfono inteligente, etc.) si ese tipo de actividad empeora sus síntomas. • Dele ibuprofeno o acetaminofeno para ayudar con el dolor (con la aprobación del médico).
Le molesta la luz o el ruido	<ul style="list-style-type: none"> • Los síntomas empeoran cuando está en un ambiente con mucha luz o mucho ruido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dele anteojos oscuros o una gorra cuando salga afuera o esté expuesto a luces fuertes o a la luz del sol. • Reduzca la cantidad de tiempo que su hijo pasa delante de la pantalla (computadora, tableta, etc.) si ese tipo de actividad empeora sus síntomas. • Ayúdelo a evitar los lugares ruidosos o llenos de gente. De ser necesario, puede usar tapones para los oídos o auriculares.
Mareos o problemas de equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> • Inestabilidad al caminar. • Náuseas o vómitos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome medidas para evitar que tenga una caída que lo ponga en riesgo de sufrir otra lesión en la cabeza o el cerebro durante su recuperación. • Evite los lugares con mucha gente.
Cansancio	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de energía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acórtele el día escolar si los síntomas no mejoran. • Provéale momentos para descansar en la escuela o la casa durante el día, en un lugar tranquilo, según sea necesario.



DE PENSAMIENTO Y MEMORIA

Síntomas de conmoción cerebral	Cómo podría sentirse o actuar su hijo	Consejos para ayudar con la recuperación de su hijo
Problemas con la atención o la concentración	<ul style="list-style-type: none"> Solo se puede concentrar en el trabajo escolar por periodos cortos. 	<ul style="list-style-type: none"> Acorte las tareas. Divídalas en partes más pequeñas o pasos más cortos. Reduzca su volumen de trabajo escolar o la cantidad de actividades que haga. Evite las actividades cognitivas (de pensar o de memoria) que puedan hacer que empeoren los síntomas.
Problemas con la memoria de corto plazo	<ul style="list-style-type: none"> Tiene dificultad para recordar instrucciones o retener información e ideas mientras hace una tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> Repita las instrucciones o la información clave. Dele notas escritas.
Problemas con la memoria de largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> Tiene dificultad para aprender información nueva o recordar la que ya aprendió. 	<ul style="list-style-type: none"> Repita las instrucciones o la información clave. Dele recordatorios, o relacione la información con cosas que le sean familiares, como eventos, objetos o personas. Divida la información en partes más cortas.
Sentirse más lento de lo normal	<ul style="list-style-type: none"> No puede mantenerse al día con el trabajo que tiene asignado. Lee, escribe o hace cálculos más lentamente de lo normal. Dificultad para procesar información verbal eficazmente. 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con la escuela para averiguar si le pueden dar más tiempo para completar las tareas, el trabajo asignado y las pruebas. Preséntele información más lentamente y haga comprobaciones de comprensión a lo largo de la actividad.
Sentirse aturdido o con la mente nublada	<ul style="list-style-type: none"> Tiene menos energía mental de lo usual. Tiene dificultad para pensar con claridad. Tiene dificultad para formular ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> Dele tiempo para descansar durante sus actividades a lo largo del día (en la escuela o la casa). Resérvele un lugar tranquilo de la casa para que haga las tareas u otras actividades de aprendizaje.



SOCIALES O EMOCIONALES

Irritarse o enojarse con facilidad	<ul style="list-style-type: none"> Tiene dificultad para manejar el estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> Busque oportunidades para reducir la cantidad de estrés que su hijo tenga. Provea un lugar tranquilo donde su hijo pueda tomar descansos, según sea necesario. Haga ejercicios relajantes de respiración profunda con su hijo. Anímelo a hablar con un amigo o adulto de confianza. Recuérdale que la mayoría de las personas se sienten mejor poco tiempo después de la conmoción cerebral.
---	--	--

Síntomas de conmoción cerebral	Cómo podría sentirse o actuar su hijo	Consejos para ayudar con la recuperación de su hijo
Ansiedad o nerviosismo	<ul style="list-style-type: none"> Le preocupa atrasarse o siente presión para ignorar los síntomas. 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con la escuela de su hijo para averiguar si le pueden extender el tiempo para completar las tareas, los trabajos y las pruebas. Ayude a que se mantenga positivo (la mayoría de los niños con una conmoción cerebral se sienten mejor dentro de las dos semanas).
Está triste o se retrae	<ul style="list-style-type: none"> Se retrae de la escuela o sus amigos por el estigma o las restricciones en sus actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> Dele tiempo para hablar con sus amigos y mantenerse conectado. Ayúdelo a mantenerse conectado con sus compañeros de equipo, aunque no participe. Hable con el médico si le preocupa la depresión de su hijo.



SUEÑO

Dormir más de lo habitual	<ul style="list-style-type: none"> Le cuesta despertarse, tiene los horarios de sueño cambiados. 	<ul style="list-style-type: none"> Averigüe si puede comenzar la escuela más tarde. Planifique tiempos de descanso durante el día, según sea necesario. Mantenga lo más que pueda una rutina con un horario fijo para acostarse y levantarse.
Dormir menos de lo habitual	<ul style="list-style-type: none"> Se irrita fácilmente y le falta energía. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite que pase tiempo delante de la pantalla y que escuche música fuerte antes de acostarse. Haga que su dormitorio esté oscuro y fresco. Mantenga lo más que pueda una rutina con un horario fijo para acostarse y levantarse.
Dificultad para dormirse	<ul style="list-style-type: none"> Se siente cansado o aturdido. 	<ul style="list-style-type: none"> Limite las siestas durante el día o retome el horario regular de siestas diurnas (según corresponda a su edad). Mantenga lo más que pueda una rutina con un horario fijo para acostarse y levantarse.



¿QUÉ DEBO HACER SI MI HIJO NO SE SIENTE MEJOR?

Hable con el médico si cree que su hijo no está mejorando. Es posible que deba visitar a un especialista con experiencia en el tratamiento de lesiones cerebrales. Pídale al médico el nombre de especialistas en lesiones cerebrales en su área.

▶ La información de este folleto se basa en *Directrices para el diagnóstico y el manejo de lesiones cerebrales traumáticas leves en niños* de los CDC. Puede encontrar más información sobre las directrices, las conmociones cerebrales, las medidas que puede tomar para ayudar a que su hijo regrese a la escuela y a los deportes de manera segura, así como consejos para ayudarlo a sentirse mejor en www.cdc.gov/HEADSUP.

La información provista en este folleto o mediante los enlaces a otros sitios web no sustituye la atención médica ni la atención de un profesional. Las preguntas sobre el diagnóstico y el tratamiento de una conmoción cerebral se deben dirigir al proveedor de atención médica de su hijo u otro proveedor de atención médica.

