

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general.

Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

¿Qué es una lesión leve de la cabeza?

- Las lesiones de la cabeza pueden variar de leves (confusión temporal o desmayo) a graves (estado de coma durante un largo tiempo).

Son causadas por traumas como:

- Un golpe fuerte en la cabeza.
- Un movimiento súbito o sacudida brusca de la cabeza.
- Todas las lesiones de la cabeza, inclusive las "leves", deben tomarse en serio, para que el cerebro de su niño pueda sanar completamente.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión de la cabeza. A veces, solamente hace que el niño se sienta aturdido o confuso por poco tiempo. Puede presentarse con o sin desmayo (pérdida del conocimiento). Si ocurre pérdida del conocimiento, esto dura menos de 30 minutos.

Las conmociones cerebrales generalmente se caracterizan por:

- Pérdida de la función cerebral (habilidad de pensar y razonar), por algún tiempo
- Curación con el transcurso del tiempo, no de inmediato.

¿Qué síntomas puede presentar mi niño?

Puede ser que su niño no presente síntomas, sino hasta algunos días después de ocurrida la lesión. Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Náusea o vómito
- Estar muy cansado o adormilado
- Sensibilidad al ruido y a la luz
- Adormecimiento u hormigueo en cualquier parte del cuerpo
- Mareo
- Pérdida del equilibrio o dificultad para caminar
- Estar irritable o más molesto que de costumbre
- Sentirse más emocional, como muy triste o nervioso
- Cambio en los patrones del sueño
- Dificultad para ver, como visión doble, ver manchas o no ver absolutamente nada
- Dificultad para pensar con claridad o para concentrarse y recordar.

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

Educación para pacientes y familias

¿Cuál es el tratamiento de una lesión leve de la cabeza o conmoción cerebral?

El mejor tratamiento es el descanso, tanto cognitivo (para el cerebro) como físico (para el cuerpo). Este tipo de descanso puede ser frustrante y parecer muy largo, pero es necesario para ayudarle al niño a sanar.

La mayoría de los niños con una conmoción cerebral pueden descansar y recuperarse en casa. Algunas pautas generales para el descanso y tratamiento de su niño incluyen:

- Limite las actividades físicas como el juego activo, clases de educación física (PE, según sus siglas en inglés) y deportes. A medida que el niño vaya mejorando, irá haciendo más actividades.
- Mantenga el ambiente tranquilo y en silencio.

- Asegúrese de cumplir todas las citas médicas del niño, aunque él ya se esté sintiendo mejor. Su médico puede hacer el seguimiento de su recuperación y decidir cuándo es seguro reiniciar las actividades normales.
- Limite las actividades que exijan pensar como lectura, tareas escolares, juegos electrónicos, hablar por teléfono y ver televisión. Limite el tiempo frente a una pantalla a 2 horas diarias como máximo. Esto incluye televisión, videojuegos, computadoras y teléfonos celulares. Cada vez que los síntomas empeoren hay que parar y descansar.

Use la información en la siguiente tabla para asegurarse de que el cerebro de su niño tenga tiempo para descansar y recuperarse después de una conmoción cerebral. Los médicos llaman a esto **"descanso cognitivo"**.

Su niño puede hacer lo siguiente	NO permita que su niño haga lo siguiente
Leer libros de fácil comprensión	Leer libros de difícil comprensión o armar rompecabezas
Descansar en una habitación tranquila, sin luces brillantes	Cosas que requieran pensar y concentrarse mucho
Escuchar música a bajo volumen	Escuchar música a alto volumen
Arte y manualidades sencillas	Enviar o leer mensajes de texto
Recibir visitas cortas de 1 ó 2 amigos	Recibir demasiadas visitas
Juegos fáciles de cartas o juegos de mesa que no requieran mucha concentración, como UNO o Go Fish	Jugar videojuegos violentos
Videojuegos que no sean violentos ni requieran actividad física	Jugar videojuegos a alto volumen, de mucha acción y luces centelleantes
Utilizar la computadora durante poco tiempo para entrar a los medios sociales del Internet como Facebook	Usar una computadora por más de 30 minutos cada vez
Ver programas de televisión que no requieran mucha concentración, como dibujos animados o comedias. Puede ver deportes en la televisión con un grupo pequeño, siempre y cuando no sean muy ruidosos ni muy emocionantes.	Ver programas de televisión de mucha acción y ruido o en los que su niño tenga que concentrarse.

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

Educación para pacientes y familias

¿Puedo darle a mi niño medicamento para el dolor?

A menos que su médico lo indique, no le dé al niño ningún medicamento que le produzca sueño, como medicamentos para el resfriado o para dolores fuertes, ni medicamentos para la comezón.

- Para el dolor, si lo recomienda el médico de su niño, dele acetaminophen (Tylenol u otra marca menos costosa). Siga cuidadosamente las instrucciones que aparecen en la caja o pregunte al médico cuánto le debe dar.
 - No dé al niño más de 5 dosis de acetaminophen en un periodo de 24 horas.
 - No dé acetaminophen a bebés menores de 3 meses de edad, a menos que el médico lo ordene.
- O puede darle ibuprofen (Motrin, Advil u otra marca menos costosa) si lo recomienda el médico de su niño. Siga cuidadosamente las instrucciones que aparecen en la caja o pregunte al médico cuánto le debe dar.
 - No dé ibuprofen a bebés menores de 6 meses, si el médico no lo ordena.
 - Si su niño tiene varicela, enfermedades de los riñones o de la sangre, consulte con el médico antes de darle ibuprofen.
 - Dé este medicamento con comidas o leche para disminuir el malestar estomacal.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico si su niño presenta algún síntoma nuevo del que su médico no haya sido informado o si los siguientes síntomas empeoran:

- Dolores de cabeza
- Drenaje de líquido claro por la nariz o los oídos
- Aumenta la inflamación del cuero cabelludo
- Una convulsión
- Dolor del cuello
- Dificultad para despertarse

- Vomita más de una vez
- Se comporta de forma diferente de lo habitual, no quiere jugar, está irritable o parece confundido
- No puede pensar con claridad ni recordar cosas
- Tiene débiles los brazos o las piernas o no los mueve como de costumbre
- No puede reconocer personas o lugares
- Arrastra las palabras al hablar
- Pierde el conocimiento (se desmaya)

Llame igualmente si tiene alguna pregunta o preocupación sobre cómo se ve o se siente su niño.

¿Cómo puedo prevenir que mi niño tenga otra lesión de la cabeza?

Siga las recomendaciones a continuación para ayudar a proteger a su niño. Evite las actividades que pongan a su niño o adolescente en riesgo de otra lesión después de haber tenido la primera. Por ejemplo, subirse a juguetes, montar en bicicleta o conducir un vehículo.

Bebés

- Cada vez que su bebé viaje en un vehículo, asegúrese de que vaya en un asiento de seguridad aprobado para niños, o en un asiento elevado "booster".
- Mientras su bebé esté en un asiento de seguridad o en un portabebés, nunca lo ponga sobre una silla, mesa u otro lugar alto.
- Use las correas de seguridad en mesas de cambiar, carros de supermercado y sillas altas para niños.
- No permita que otros niños carguen a su bebé.
- No utilice andadores con ruedas. Estos pueden volcarse y lastimar al bebé. En su lugar, utilice un centro de actividades sin ruedas.

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

Educación para pacientes y familias

Niños que empiezan a caminar

- Adapte su casa a prueba de niños para protegerlo de caídas.
- Asegure al piso los muebles grandes, televisores y electrodomésticos para prevenir que caigan sobre su niño. De ser necesario, use sujetadores contra caídas.
- Cierre con seguro las ventanas y las mallas. En los pisos altos, instale barras de protección en las ventanas para evitar que su niño se caiga, pero que sean de las que se puedan quitar en caso de incendio.
- Coloque puertas de seguridad para niños en la parte superior e inferior de las escaleras, hasta que su niño pueda subirlas y bajarlas por sí mismo sin peligro. Mantenga las escaleras libres de objetos.
- Asegúrese de que su niño pequeño use casco y asiento aprobados cuando vaya en bicicleta con usted.

Otros niños

- Vigile a su niño cuidadosamente cuando esté en la zona de juegos de un parque. Fíjese que los juegos estén en buen estado y funcionando bien. La superficie de la zona debe tener por lo menos 12 pulgadas de profundidad de caucho triturado, mantillo o arena fina. Evite las superficies duras como asfalto, concreto, césped o tierra.

Niños mayores y adolescentes

- Asegúrese de que su niño use el cinturón de seguridad cada vez que viaje en un vehículo. Los niños menores de 13 años irán más seguros en el asiento de atrás.
- Asegúrese de que use el casco apropiado cuando monte en bicicleta, en patineta o participe en otros deportes de actividad.
- Solo los adolescentes mayores de 16 años pueden manejar vehículos todo terreno (ATV, según sus siglas en inglés). Deben usar un casco de los que se utilizan para montar en motocicleta y nunca deben llevar pasajeros.

¿Cuándo puede mi niño regresar a la escuela o a la guardería después de una conmoción cerebral?

Su niño debe quedarse en casa y no ir a la escuela o a la guardería hasta que el médico le diga que puede regresar. La mayoría de los niños deben ausentarse de la escuela por 1 a 2 días. Si su niño está en edad escolar, hable con el enfermero de la escuela o con el coordinador de servicios de salud.

- Ellos pueden ayudarlo a que regrese lentamente a sus tareas escolares.
- Su niño podría necesitar que un médico le ordene Adaptaciones Académicas para la escuela. Este plan ayuda a asegurar que sus necesidades especiales se atiendan durante la jornada escolar. Este debe empezar rápidamente para que no se atrase o se sienta abrumado con sus tareas.

Vea la tabla de la página 7 para obtener más detalles sobre el regreso de su niño a la escuela.

¿Cuándo puede mi niño volver a practicar deportes después de una conmoción cerebral?

Su niño NO DEBE practicar ningún deporte. Él debe descansar hasta que ya no tenga ningún síntoma. Es importante proteger el cerebro inmediatamente después de haber sufrido una lesión de la cabeza.

- Espere hasta que su médico le diga que el niño puede volver a practicar deportes.
- NO permita que vaya a la práctica solamente a observar.
- Cuando regrese a practicar deportes, debe PARAR si reaparece algún síntoma, y debe descansar hasta que el médico diga que puede intentarlo nuevamente.
- Un regreso lento a los deportes puede tomar de varios días a varios meses.



©2014 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved.

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

Educación para pacientes y familias

Pautas para el regreso de su niño a la escuela, tareas escolares, libros de texto y estudios

Etapa de curación	Actividades para hacer en casa	Actividades para hacer en la escuela	Actividades físicas
Etapa 1 – Su niño aún tiene muchos síntomas y problemas	• Descanso total en una habitación tranquila. • Permítale dormir, tanto como sea posible. • Limite actividades en las que tenga que pensar, concentrarse, razonar o recordar. • Saque de la habitación del niño cualquier aparato electrónico y computadoras. • Saque de la habitación del niño cualquier programador de actividades y listas de “cosas por hacer” • Dele de beber abundantes líquidos. • Dele comidas pequeñas con frecuencia durante el día y a la hora de acostarse. • Dele de comer muchos carbohidratos, como panes y cereales de granos integrales, pasta y arroz.	• Su niño no puede ir a la escuela	Ver la etapa 1 en la siguiente tabla
Etapa 2 – Su niño aún tiene algunos síntomas y problemas	• Permanecer en una habitación tranquila. • Permítale dormir, tanto como sea posible. • Permítale ver TV, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto, entrar a twitter y enviar mensajes electrónicos por poco tiempo – menos de 2 horas al día. Por ejemplo, puede utilizar el cerebro por 20 minutos, seguido por un descanso de 2 horas. • Dígle que no se angustie por no haber podido hacer su trabajo escolar. • Siga dándole líquidos, comidas pequeñas con frecuencia y carbohidratos como en la Etapa 1.	• Su niño puede regresar a la escuela ½ día. • Asistir solamente a las clases básicas o que el horario de las clases sea más corto. • Descansar en la enfermería de la escuela entre clases y cuando sea necesario • Su niño no puede presentar exámenes ni pruebas • Usar notas de clase ya impresas. • Hacer tareas cortas - trabajar en períodos de 20 minutos, haciendo pausas para descansar • Hable con el enfermero o el maestro de la escuela sobre las Adaptaciones Académicas sugeridos por el médico.	Ver la etapa 2 en la siguiente tabla
Etapa 3 – Los síntomas y problemas de su niño desaparecieron	• Que vuelva poco a poco a ver TV, videojuegos y enviar mensajes de texto. • Permítale relacionarse nuevamente con la familia. • Siga dándole líquidos, comidas pequeñas con frecuencia y carbohidratos como en la Etapa 1.	• Su niño puede asistir todo el día a clases. • Gradualmente volver a las labores de clase, incluyendo trabajos, exámenes y pruebas para ponerse al día. • Puede tomar 1 examen o prueba por día con tiempo adicional para terminar, si se necesita. • Hablar con el enfermero o maestro de la escuela si le regresa cualquier síntoma o problema.	Ver las etapas 2-4 en la siguiente tabla
Etapa 4 – Parece que su niño volvió a la normalidad	Su niño puede tener relaciones sociales y familiares normales.	• Su niño puede hacer trabajo escolar y estudios normales	Ver las etapas 5-7 en la siguiente tabla

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

Educación para pacientes y familias

Pautas para el regreso de su niño a deportes, juego y actividades

Etapa de curación	Actividad permitida	Ejemplos de deportes	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
1	- Ninguna actividad - Descanso cognitivo y físico totales	Descanso físico total	- Tiempo en silencio, descansando - Evitar grupos, videos, lectura, computadoras, videojuegos, teléfonos celulares, y lugares ruidosos	- Que el cerebro descanse y sane - Que desaparezcan los síntomas
2	Ejercicio aeróbico suave	- Caminar o montar en una bicicleta estacionaria por 10 a 15 minutos - Un poco de sudor en la frente - Aumento leve de la frecuencia respiratoria	- Caminar en un parque o vecindario - Evitar actividades en grupo	Aumentar el ritmo cardíaco en un 30 -40%, como máximo
3	- Ejercicio aeróbico moderado - Entrenamiento de resistencia suave	- Trotar o montar en la bicicleta estacionaria por 20 a 30 minutos - Flexionar los brazos, levantar los hombros, elevar las piernas con pesas fáciles de levantar 1 serie de 10 repeticiones con cada actividad	- Juego supervisado - Actividades de bajo riesgo como driblar con un balón, lanzar y recibir una pelota, cambiar de dirección, saltar, deslizarse de lado a lado, perseguir una pelota o atraparla mientras corre	- Aumentar el ritmo cardíaco en un 40 -60%, como máximo - Ganar resistencia - Seguir objetos con la mirada
4	- Ejercicio aeróbico intenso - Entrenamiento de resistencia moderado - Ejercicio específico a deportes	- Correr o montar en una bicicleta estacionaria por 40 a 60 minutos - Los mismos ejercicios de resistencia con pesas. Hacer 3 series de 10 repeticiones - Calentamiento antes de una competencia como hacer pases con un balón de fútbol, lanzar una pelota de fútbol americano o hacer ejercicios de escalera	- Juego supervisado - Actividades de riesgo moderado, como prácticas de equilibrio y agilidad - No hacer actividades de contacto con la cabeza - Puede sudar abundantemente y respirar pesadamente	- Aumentar el ritmo cardíaco en un 60 -80%, como máximo - Aumentar la resistencia - Imitar un deporte
5	Prácticas de entrenamiento de deportes de contacto -controladas	60 a 90 minutos en el campo, la cancha o colchoneta, haciendo ejercicios específicos - Participar en una sesión normal de práctica - Contactos que sean normales para un deporte - no usar artículos que "reboten" como los empleados en entrenamientos de fútbol americano - Continua vigilancia de síntomas o problemas	- Juego libre - Correr y saltar, lo que pueda - Regresar completamente a educación física (PE, según sus siglas en inglés) - Continua vigilancia de síntomas o problemas	Imitar el deporte o juego libre, evitando el riesgo de lesionarse la cabeza
6	Práctica completa de deportes de contacto	Cuando el médico lo autorice puede participar en actividades normales de entrenamiento	Puede participar en actividades normales con la supervisión de un padre o un adulto.	- Adquirir confianza - Evaluar destrezas
7	Regresar al juego	Juego normal	Juego y actividades de costumbre	Ninguna restricción

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

Educación para pacientes y familias

¿Qué otras pautas necesito saber en relación con las actividades de mi niño?

- Deje transcurrir 24 horas entre cada etapa de actividad en la tabla. Esto significa que se necesitarán al menos 7 días para regresar a la actividad normal.
- Para que su niño pueda pasar de una etapa a la siguiente, debe poder hacer una actividad al 100%, sin presentar síntomas o problemas por 24 horas.
- Si reaparecen los síntomas, esto significa que el cerebro aún no está preparado para la etapa siguiente.
- Una vez que su niño permanezca sin síntomas por 24 horas, puede tratar de hacer nuevamente las actividades de la misma etapa.

¿Dónde puedo obtener más información?

Usted puede obtener más información sobre conmoción cerebral y lesión de la cabeza en cualquiera de los siguientes sitios de Internet:

- American Academy of Neurology: aan.com
- American Academy of Pediatrics: aap.org
- American College of Sports Medicine: acsm.org
- Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios de Internet aquí presentados como recursos ni garantiza el contenido o precisión de los mismos. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni respalda ningún producto, servicio en particular, ni el contenido o uso de ningún sitio de Internet de terceros; tampoco determina que tales productos, servicios o sitios de Internet sean necesarios o adecuados para usted o para el uso en el cuidado de pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no se hace responsable del contenido de ninguno de los sitios arriba mencionados ni de ningún sitio vinculado a los mismos. El uso de los enlaces (links) aquí proporcionados o de otros sitios de Internet queda bajo su propio riesgo.