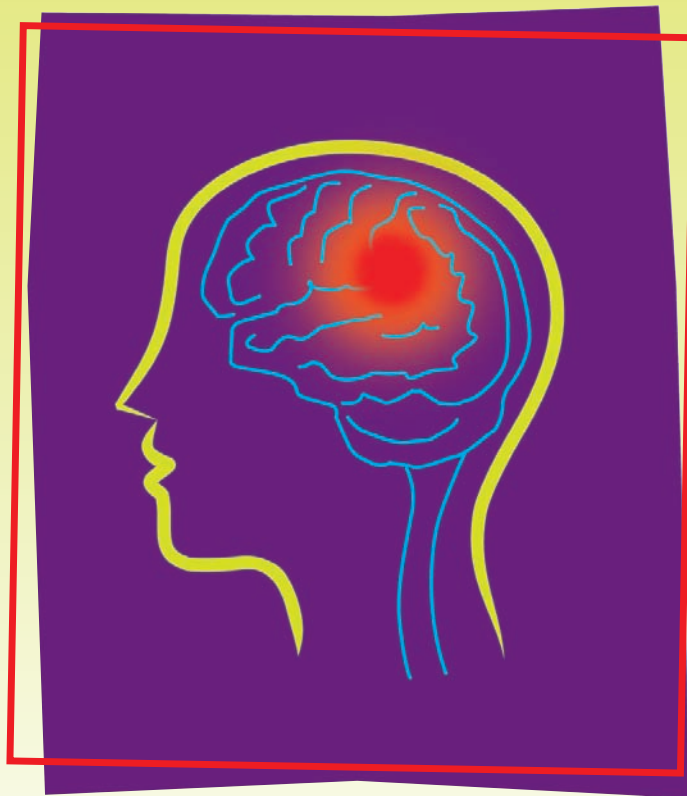


# Información Acerca de la Lesión Cerebral Leve



**Un golpe o una sacudida a la cabeza puede causar un tipo particular de lesión leve al cerebro llamada concusión.**

Este folleto es patrocinado por el Centro Nacional para el Control de la Prevención de Lesiones, uno de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, y por la Asociación Americana de Trauma Cerebral. El compromiso de estas organizaciones es el educar al público sobre los riesgos y consecuencias de una lesión traumática del cerebro (TBI por sus siglas en inglés) y el dar dirección a los afectados para que encuentren los recursos de asistencia. Para más información, favor de comunicarse con las siguientes organizaciones.

La Asociación Americana de Trauma Cerebral (en inglés,  
Brain Injury Association of America o BIAA)

Línea Nacional de Ayuda Familiar 1-800-444-6443

**Sitio en la Red: <http://www.biausa.org>**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
(en inglés, Centers for Disease Control and Prevention o CDC)

**Sitio en la Red: <http://www.cdc.gov/ncipc/tbi>**

# Contenido

## **Acerca de la Lesión Cerebral Leve 1**

Ayuda Médica . . . . .	3
Síntomas de Alarma - Adultos . . . . .	4
Síntomas de Alarma - Niños . . . . .	5

## **Síntomas de la Lesión Cerebral Leve 6**

Personas de Todas las Edades . . . . .	6
Niños Menores . . . . .	8
Adultos Mayores (Ancianos) . . . . .	8

## **Convalecencia y Recuperación 9**

Consejos para la Curación - Adultos . . . . .	11
Consejos para la Curación - Niños . . . . .	13

## **Dónde Obtener Ayuda 14**

Ayuda para las Personas con Lesiones Cerebrales . . . . .	14
Ayuda para Familias y Personas a Cargo . . . . .	16
Recursos para Obtener Ayuda . . . . .	17

## **Para Más Información 18**

# Acercas de la Lesión Cerebral Leve

**U**n fuerte golpe en la cabeza o una fuerte sacudida puede interrumpir la función normal del cerebro. Los médicos a menudo llaman a este tipo de lesión cerebral leve una “concusión” o “trauma cerebral” o “conmoción cerebral” o “lesión cerrada”. Para algunas personas, estas lesiones simplemente son llamadas “contusión” o “golpe”. Los doctores describen estas lesiones como “leves” porque las conmociones cerebrales usualmente, no son una amenaza mortal. No obstante, los efectos de estas lesiones pueden ser serios.

Después de una lesión cerebral, algunas personas pierden el conocimiento o se desmayan por un corto tiempo pero, no siempre — usted puede tener una lesión cerebral sin perder el conocimiento. Algunas personas simplemente se aturden o se sienten confundidas. Otras veces, un golpe brusco al cuello puede causar una lesión cerebral leve.

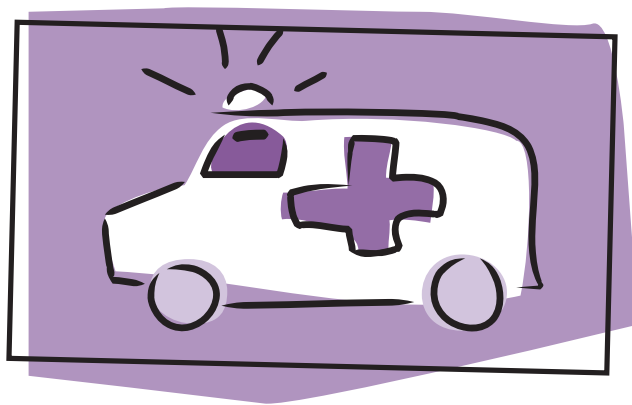
Dado que el cerebro es muy complejo, cada lesión cerebral es diferente. Algunos síntomas pueden aparecer inmediatamente, mientras otros se presentan días o semanas después de la lesión. Algunas veces la lesión hace difícil que las personas reconozcan o admitan que están teniendo problemas.

Los síntomas de este tipo de lesión cerebral pueden ser muy leves. Al comienzo, los pacientes, la familia, e incluso los doctores no notan los problemas. Las personas pueden incluso verse bien, a pesar de estar actuando o sintiéndose diferente.

Así como las manifestaciones de las lesiones cerebrales son distintas, así también es su recuperación. La mayoría de las personas con lesiones leves se recuperan totalmente, pero puede tomar largo tiempo. Algunos síntomas pueden durar días, semanas o más.

Por lo general, las personas de mayor edad se recuperan más lentamente. De la misma manera, personas con historia de lesión cerebral en el pasado se recuperan mucho más lentamente de una nueva lesión cerebral.

Este folleto explica lo que puede ocurrir después de una lesión cerebral leve, cómo mejorarse, y adonde ir por más información y por ayuda cuando se necesite.



## Ayuda Médica

Las personas con lesión cerebral leve necesitan ser atendidas por un doctor. La mayoría de las personas con lesión cerebral son tratadas en salas de emergencia o en consultorios médicos. Algunas personas deben permanecer en el hospital durante la noche para tratamiento adicional.

Algunas veces, los doctores ordenan radiografías (R-x) o tomografías cerebrales (MRI o CAT Scan) y otros exámenes para ayudar a diagnosticar las lesiones. Aún cuando la lesión cerebral no aparezca en los exámenes, usted puede tener una lesión cerebral.

Su doctor lo enviará a casa con instrucciones importantes a seguir. Por ejemplo, su doctor puede indicar que alguien lo despierte cada hora durante la primera noche y al día siguiente de haber sufrido la lesión.

Asegúrese de seguir cuidadosamente las instrucciones del médico. Si usted está tomando otro medicamento recetado o sin receta, o remedios naturales o si consume alcohol o usa drogas ilícitas infórmesele al doctor. Dígale también a su doctor si usted está tomando anticoagulantes o aspirina, ya que estas medicinas pueden aumentar el riesgo de complicaciones. Si su doctor lo aprueba, puede tomar acetaminophen (por ejemplo, Tylenol®\* o Panadol®\*) para el dolor de cabeza o del cuello.

*\*El uso de marcas registradas es sólo para identificar los productos y no implica la aprobación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

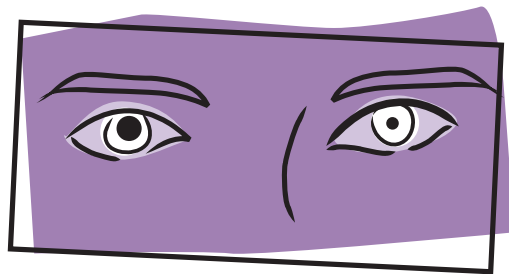
## Síntomas de Alarma - Adultos

**E**n raros casos, junto con la concusión, un coágulo peligroso puede formarse en el cerebro y comprimirlo contra el cráneo. Si, después de un porrazo o golpe en la cabeza, usted muestra las siguientes señales peligrosas comuníquese con su doctor o con la sala de emergencia inmediatamente:

- Dolores de cabeza que empeoran
- Debilidad, entumecimiento o disminución de la coordinación
- Vómitos repetidos

Las personas que lo están cuidando deberán llevarlo a una sala de emergencias inmediatamente si usted:

- No puede ser despertado
- Tiene una pupila — la parte negra en el centro del ojo — más grande que la otra



- Tiene convulsiones o ataques
- Tiene dificultad al hablar
- Se pone más y más confuso, intranquilo o agitado

## Síntomas de Alarma - Niños

**S**i su niño o niña ha sufrido un golpe o fuerte sacudida en la cabeza y tiene las siguientes manifestaciones, llévalo de inmediato a una sala de emergencias:

- Si presenta uno o más de los síntomas listados en la página 4 (Síntomas De Alarma - Adultos)
- No para de llorar



- No puede ser consolado
- No lacta (amamanta) o come

Llame al doctor del niño si éste vomita dos o más veces, pero sepa que el vomitar es más común en niños pequeños y que es menos probable que sea tan peligroso como en los adultos.



# Síntomas de la Lesión Cerebral Leve

## Personas de Todas las Edades

*“No me siento yo mismo”*

**E**l tipo de concusión llamada conmoción cerebral o lesión cerebral tiene muchos síntomas. En muchos casos, los síntomas son temporales, en otros, los síntomas pueden durar días, semanas o aún más. Generalmente, si usted siente que “algo no está bien” o está “sintiéndose confuso”, usted debe consultar con su doctor.

Los siguientes son algunos de los síntomas de una concusión:

- Dolores de cabeza leves pero persistentes
- Tener dificultad:
  - Recordando cosas
  - Prestando atención o concentrándose
  - Organizando las tareas diarias
  - Tomando decisiones y resolviendo problemas
- Lentitud al pensar, actuar, hablar o leer

- Perderse o confundirse fácilmente
- Dolor en el cuello
- Sentirse cansado todo el tiempo o con falta de energía
- Cambios en el hábito de dormir:
  - Dormir por períodos mucho más extensos que antes
  - Problemas para dormir o insomnio
- Pérdida del equilibrio o sentirse mareado
- Mayor sensibilidad a:
  - Sonidos
  - Luz
  - Estímulos externos
- Visión borrosa u ojos que se cansan fácilmente
- Pérdida de los sentidos del gusto y del olfato
- Zumbido en los oídos
- Cambios en la vida sexual
- Cambios en el carácter:
  - Sentirse triste, ansioso o indiferente
  - Irritarse fácilmente o tener rabia por pequeñeces o sin razón alguna
  - Falta de motivación



## Niños Menores

**A**unque los niños pueden tener los mismos síntomas de concusión que los adultos, es más difícil que los niños menores dejen saber a otros cómo se están sintiendo. Llame al doctor del niño si le parece que éste se está poniendo peor o si usted nota lo siguiente:

- Falta de ánimo, se cansa fácilmente
- Irritado o de mal humor
- Cambios en el hábito de comer y dormir
- Cambios en la manera de jugar
- Cambios en la forma en que se desempeña o actúa en la escuela
- Falta de interés en sus juguetes favoritos
- Pérdida de nuevas habilidades, como la de usar el baño
- Pérdida del equilibrio o inseguridad al caminar

## Adultos Mayores (Ancianos)

**L**os adultos mayores con concusión pueden tener alto riesgos de serias complicaciones tales como un coágulo de sangre en el cerebro. Dolores de cabeza que empeoran o confusión progresiva o que aumenta son señales de esta complicación. Si estas señales ocurren, consulte con un doctor de inmediato.


# Convalecencia y Recuperación

*“Algunas veces lo mejor que usted puede hacer es sólo descansar y después tratar nuevamente.”*

**L**a rapidez de recuperación de una concusión varía de persona a persona. Aunque la mayoría de las personas tienen una buena recuperación, la prontitud y mejoría dependen de varios factores. Estos factores incluyen la severidad de la lesión, la parte del cerebro que se lesionó y el estado de salud de la persona antes de la concusión.

Descansar después de una concusión es muy importante porque ayuda a cicatrizar el cerebro. Usted necesitará ser paciente porque la curación toma tiempo. Vuelva a sus actividades diarias, tales como ir a trabajar o ir a la escuela, en forma gradual. Conforme los días pasen, usted se irá sintiendo mejor en forma gradual.





Si usted ya tenía un problema médico cuando tuvo la concusión, puede que la recuperación de su lesión tome más tiempo. La ansiedad y depresión también pueden hacer más difícil el adaptarse a los síntomas de una concusión.

Mientras usted está recuperándose sea muy cuidadoso. Evite hacer cualquier actividad que le pudiera ocasionar un golpe o fuerte sacudida en la cabeza. En raras ocasiones, recibir otra concusión antes de que una lesión cerebral previa se haya curado, puede ser fatal.


Después de que su lesión cerebral se haya curado, protéjase para no tener otra lesión cerebral. Personas que han tenido varias lesiones cerebrales, tales como boxeadores o jugadores de fútbol, pueden tener serios problemas en el futuro. Estos problemas incluyen dificultades en la concentración y la memoria, y algunas veces con la coordinación física.

## Consejos para la Curación - Adultos

Las siguientes son algunas recomendaciones para ayudarle a curarse:

- Duerma mucho durante la noche y descansa durante el día.
- Vuelva a sus actividades normales gradualmente, no de golpe.
- Evite actividades que pudieran provocar una segunda lesión cerebral, tales como los deportes de contacto o recreativos, hasta que su doctor le diga que está suficientemente bien para tomar parte en estas actividades.
- Pregunte a su doctor cuándo puede conducir un auto, montar bicicleta u operar maquinaria o equipo pesado, porque su habilidad para reaccionar puede ser más lenta después de una lesión cerebral.
- Consulte con su doctor acerca de cuándo puede volver a trabajar o a la escuela. Pregunte también acerca de cómo puede facilitar que su empleador o su profesor comprendan lo que le ha pasado.
- Considere platicar con su empleador acerca de regresar a trabajar gradualmente y cambiar sus actividades en el trabajo hasta que se recupere.



- 
- Tome sólo los medicamentos aprobados por su doctor.
  - No consuma bebidas alcohólicas hasta que su doctor le diga que está lo suficientemente bien para hacerlo.
  - Si recordar las cosas se le dificulta, escribálas.
  - Si se distrae fácilmente, trate de hacer una cosa a la vez. Por ejemplo no mire televisión mientras cocina.
  - Consulte con su familia o amigos íntimos cuando tome decisiones importantes.
  - No descuide sus necesidades básicas tales como comer bien y descansar suficientemente.

## Consejos para la Curación - Niños

Los padres y las personas a cargo de niños que han tenido una concusión pueden ayudarlos a recuperarse:

- Haciendo que el niño descanse lo suficiente.
- Asegurándose de que el niño evite actividades que podrían resultar en otra fuerte sacudida o golpe en la cabeza — tales como montar bicicleta, hacer deportes o trepar — hasta que el doctor diga que el niño está lo suficientemente bien para participar en estas actividades.



- Dándole sólo los medicamentos que el doctor ha aprobado.
- Conversar con el doctor sobre cuándo el niño debe regresar a la escuela y a otras actividades y cómo debe tratar con los problemas que se le presenten.
- Compartiendo información acerca de la concusión con los maestros, consejeros, niñeras, entrenadores, y todos aquellos que interactúan con el niño para que comprendan lo que ha pasado y ayuden a satisfacer las necesidades del niño.



# Dónde Obtener Ayuda

## Ayuda para las Personas con Lesiones Cerebrales

*“Fue la primera vez en mi vida que no pude depender de mí mismo.”*

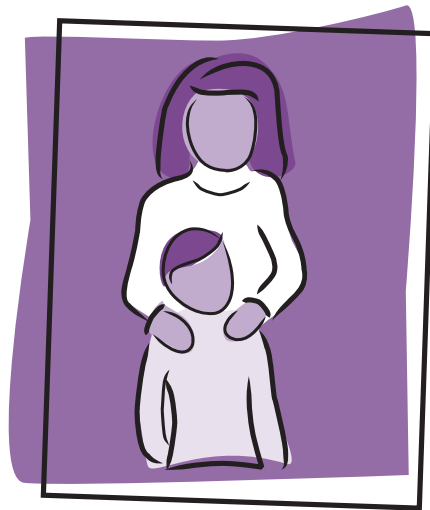
**H**ay muchas personas que pueden ayudarle a usted y a su familia durante su recuperación de una concusión. Usted no tiene por qué hacerlo solo.

Muestre este folleto a su doctor o a su proveedor de salud y converse con ellos acerca de sus preocupaciones. Pregunte a su doctor si usted necesita tratamiento especializado acerca de la disponibilidad de programas de rehabilitación.

Su doctor podría ayudarlo a encontrar especialistas en el tratamiento de concusiones. Un rápido tratamiento de los síntomas por profesionales especializados en lesiones cerebrales puede acelerar su recuperación. Su doctor lo podría referir a un neurólogo, un neurosicológico, un neurocirujano o a un especialista en rehabilitación.

Comuníquese a su doctor, su familia y a sus personas queridas acerca de cómo usted se está sintiendo física y emocionalmente. Si piensa que no está mejorando, dígaselo al doctor.

Para más información, ver *Recursos Para Obtener Ayuda* en página 17.



## Ayuda para Familias y Personas a Cargo

*“Mi esposo era bien calmado. Pero después de su lesión, él comenzó a explotar por pequeñeces, ni siquiera se daba cuenta que había cambiado”*

**C**uando alguien cercano a usted tiene una concusión, puede ser difícil saber cuál es la mejor manera de ayudarlo. Ellos pueden decir que se sienten “bien” pero usted puede darse cuenta que algo ha cambiado por su manera de actuar.

Si usted nota que alguien en su familia o un amigo tiene síntomas de una concusión que están empeorando o no mejoran, hable con ellos y con su doctor acerca de como obtener ayuda. Ellos también podrían necesitar ayuda si usted responde SI, a cualquiera de las siguientes preguntas:

- ¿Ha cambiado su personalidad?
- ¿Se enoja sin ninguna razón?
- ¿Se siente perdido o confundido fácilmente?
- ¿Tiene más dificultad de lo usual para tomar decisiones?

Usted puede también hablar con personas que han experimentado lo que usted está pasando. La Asociación Americana de Trauma Cerebral (Brain Injury Association of America), puede ponerle en contacto con personas que pueden ayudarlo ver página 17.

## Recursos para Obtener Ayuda

*“Pensé que estaba solo, pero no lo estoy. Hay mucha gente alrededor que comprende lo que yo he pasado”*

**V**arios grupos ayudan a personas que han tenido una concusión y a sus familias. Estos proveen información y ponen en contacto a las personas con organizaciones locales tales como grupos de ayuda, servicios de rehabilitación y una variedad de profesionales de la salud.

Entre estos grupos, la Asociación Americana de Trauma Cerebral (en inglés, Brain Injury Association of America o BIAA) tiene una oficina nacional que reúne información científica y educacional y trabaja a nivel nacional para ayudar a las personas con concusiones y lesiones cerebrales. Además cuenta con 45 Asociaciones de Traumas Cerebrales estatales que proveen ayuda local.

Usted puede obtener información a través de su Línea Nacional de Ayuda Familiar 1-800-444-6443 o su **sitio en la Red** <http://www.biausa.org>. El sitio en la Red puede proveerle información acerca de esta asociación en el estado más cercano a usted.

Usted podrá obtener información adicional acerca de las concusiones y lesiones cerebrales comunicándose con el sitio en la Red de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (en inglés, Centers for Disease Control and Prevention o CDC) <http://www.cdc.gov/ncipc/tbi>.

# Para Más Información:

- **La Asociación Americana de Trauma Cerebral**  
(en inglés, Brain Injury Association of America o BIAA)  
Línea Nacional de Ayuda Familiar 1-800-444-6443 o **Sitio en la Red: [www.biausa.org](http://www.biausa.org)**
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**  
(en inglés, Centers for Disease Control and Prevention o CDC) **Sitio en la Red: [www.cdc.gov/ncipc/tbi](http://www.cdc.gov/ncipc/tbi)**

## **Reconocimiento**

Las siguientes personas contribuyeron en la producción de este documento: Alex Alvarez (EDS), Victor Coronado (CDC), Jane McDonald (CDC), Francesca Moscatelli (New Think Inc.), Jana Telfer (CDC).

**Guarde este folleto...**

## **Algunos de los síntomas de una lesión cerebral son:**

- Dolores de cabeza leves pero persistentes
- Tener dificultad recordando cosas, prestando atención o concentrándose, organizando las tareas diarias, tomando decisiones y resolviendo problemas
- Sentirse triste, ansioso o indiferente
- Sentirse cansado todo el tiempo o con falta de energía
- Irritarse fácilmente o tener rabia por pequeñeces o sin razón alguna

**Para obtener mas información sobre las señales de peligro, los síntomas, consejos para la curación, y dónde obtener ayuda, consulte este folleto.**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Centro Nacional para el Control de la Prevención de Lesiones

