

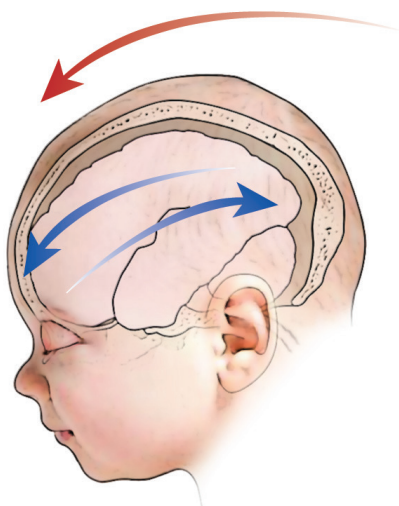


# Cuidado de su hijo con una conmoción cerebral edad—4 años o menos

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral:

- Es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés), ocasionada por un golpe en la cabeza o en cualquier otra parte del cuerpo.
- **Afecta la manera en la que el cerebro funciona y procesa** información a nivel neuroquímico.
- **No es una lesión estructural** del cerebro, por lo que los exámenes de imágenes, como las tomografías computarizadas
- (CT, por sus siglas en inglés) o las resonancias magnéticas (MRI, por sus siglas en inglés) tienden a presentar resultados normales.



El golpe hace que la cabeza se mueva con mucha rapidez hacia atrás y hacia adelante, o que comience a girar de un lado al otro.

El movimiento que se produce dentro del cráneo puede generar una fuerza directa de desplazamiento hacia adelante y hacia atrás, o una fuerza de rotación en el cerebro.

Este movimiento brusco puede estirar y dañar las células cerebrales, lo que, en algunos casos, puede generar cambios químicos en el cerebro.

Por lo general, las conmociones cerebrales no ponen en peligro la vida del paciente. Aun cuando en ocasiones se describe

como una lesión cerebral traumática (TBI) leve, una conmoción cerebral no deja de ser una lesión cerebral traumática que puede tener efectos graves, sobre todo si no se detecta o no se trata. Las conmociones cerebrales múltiples son especialmente peligrosas.

## ¿Cuáles son los síntomas más comunes de la conmoción cerebral?

Los síntomas de la conmoción cerebral pueden aparecer de inmediato o hasta dos días después de la lesión y pueden incluir los siguientes:

### Físicos

- Dolor de cabeza
- Sensibilidad al ruido y a la luz Pérdida del equilibrio Dificultad para caminar
- Sensación profunda de cansancio o mareo
- Náuseas o vómitos
- Alteraciones de la visión

### Capacidad para pensar y recordar

- Dificultad para pensar con claridad
- Dificultad para recordar
- Sensación de lentitud

### Sociales y emotivos

- Estar más irritable o quisquilloso de lo normal
- Sentirse más sensible
- Sentirse triste o nervioso
- Actuar con agresividad
- Ser difícil consolar

### Patrones del Sueño

- Dormir menos de lo normal
- Dormir más de lo normal
- Tener dificultades para quedarse dormido



# Cuidado de su hijo con una conmoción cerebral edad—4 años o menos (continuado)

## Aspectos a vigilar si su hijo sufrió una conmoción cerebral

1. Los síntomas pueden empeorar o pueden aparecer otros nuevos durante las primeras 48 horas.
2. Es probable que su hijo no se dé cuenta de que tiene algún síntoma hasta que intente realizar sus actividades normales.
3. La mayoría de los niños se sienten bien después de dos semanas. Si esto no le sucede a su hijo, puede ser necesario que lo vea un especialista.

## Qué hacer durante los primeros días

### 1. Asegúrese de que su hijo tome las cosas con calma y esté en un ambiente tranquilo. Si los síntomas son más graves:

- Limite las actividades cognitivas (capacidad para pensar o recordar) y físicas para permitir que su cerebro se recupere.
- Evite que pase mucho tiempo frente a pantallas (viendo TV o jugando con su celular o la computadora). Organice actividades relajantes en casa, como dibujar o distraerse con sus juguetes.
- Retome las actividades normales lentamente, siempre y cuando los síntomas no empeoren.

### 2. A medida que empiece a sentirse mejor, su hijo puede retomar sus actividades normales (no extenuantes), lentamente. Durante este tiempo, animelo a:

- Pasar tiempo al aire libre con actividades como caminatas cortas.
- Dormir todo lo que pueda durante la noche.
- Tomar menos siestas de día o volver a su horario normal de siestas (adecuado para su edad).

### 3. A medida que los síntomas van mejorando, puede:

- Animarlo a pasar más tiempo al aire libre.
- Permitir que retome su rutina normal de actividades.
- Dejarlo descansar si nota que los síntomas empeoran. Si observa algún cambio, llame al médico de su hijo.

## Consejos importantes

1. **Haga una cita con el médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo lo antes posible.** Conserve la cita, aunque su hijo empiece a sentirse mejor. El médico de su hijo controlará su recuperación y le indicará cuando sea seguro para su hijo retomar a sus actividades escolares, deportivas o de recreación.
2. **Evite despertarlo de noche para ver cómo está.** El cerebro de su hijo necesita descansar y dormir lo más posible durante los primeros días después de una conmoción cerebral.
3. **Asegúrese de que su hijo tenga una dieta saludable y que beba más líquidos claros (como agua) de lo normal.** Aunque su hijo no tenga muchas ganas de comer, ofrézcale porciones pequeñas de alimentos y líquidos cada tres o cuatro horas y antes de acostarse.
4. **Dele acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) para el dolor, si así lo indicó el médico.**

## Ayudar a su hijo a regresar a la guardería o a la escuela, sin poner en peligro su seguridad

Es posible que su hijo:

- Tenga que dejar de ir a la guardería o a la escuela durante un tiempo después de la conmoción cerebral, pero no necesita que los síntomas hayan desaparecido por completo antes de regresar. No se recomiendan las ausencias continuas a la escuela ni periodos prolongados de inactividad después de una conmoción cerebral.
- Vuelva a la guardería o escuela con ciertos ajustes, incluso si aún tiene síntomas. Los ajustes son simples cambios en la rutina normal y las actividades de su hijo con el apoyo de la escuela. Para la mayoría de los niños, estos ajustes sólo son necesarios a corto plazo.

Tome en cuenta que regresar a la guardería o la escuela no significa que su hijo pueda participar en todos los juegos. Su hijo no puede jugar al aire libre, participar en clases de Educación Física (PE, por sus siglas en inglés), ni salir al recreo hasta que su médico lo autorice.



# Cuidado de su hijo con una conmoción cerebral edad—4 años o menos (continuado)

## Ayudar a su hijo a retomar a sus actividades deportivas y recreativas

Su hijo no debe retomar sus actividades deportivas y recreativas el mismo día de la lesión.

1. El médico de su hijo le informará cuándo puede reiniciar sus **actividades deportivas**.
2. El equipo de Medicina Deportiva del Children's Healthcare of Atlanta tiene **instrucciones para el regreso al juego (RTP, por sus siglas en inglés)** de 11 deportes. Puede encontrarlas en deportes (sports) en [choa.org](http://choa.org). Las etapas varían según el deporte.

Para información adicional, lea las instrucciones para el regreso al juego.

## Cuándo buscar ayuda de inmediato

Si no logra comunicarse de inmediato con el médico, regrese a la Sala de Urgencias si su hijo:

- Tiene más dolores de cabeza o cuello
- Tiene dificultad para despertarse
- Vomita más de dos veces en 24 horas
- Tiene un comportamiento poco usual o parece confundido, intranquilo o agitado
- No puede pensar con claridad ni recordar cosas
- Arrastra las palabras al hablar, siente debilidad, entumecimiento o se mueve de manera inusual
- No reconoce personas o lugares
- Tiene convulsiones o ataques
- Se desmaya

## ¿Tiene alguna pregunta? Llame a la enfermera del Programa de Conmoción Cerebral del Children's

Si no puede contactar a su médico, hable con la enfermera de nuestro Programa de Conmoción Cerebral para que le ayude y asesore. Nuestras enfermeras también pueden ayudarlo a programar una cita si su hijo necesita consultar con un especialista en conmoción cerebral en Children's.

1. Llame al **404-785-KIDS (5437)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.
2. Visite [choa.org/concussion](http://choa.org/concussion) para más información e instrucciones sobre el regreso a las actividades de estudio y juego.
3. También puede encontrar información adicional en [cdc.gov/headsup](http://cdc.gov/headsup) (Centers for Disease Control and Prevention - Centros de Control y Prevención de Enfermedades).

**Esta hoja educativa solo contiene información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los miembros de su equipo de atención médica sobre los cuidados específicos.**

**En caso de emergencia o de un problema urgente, llame al 911.**

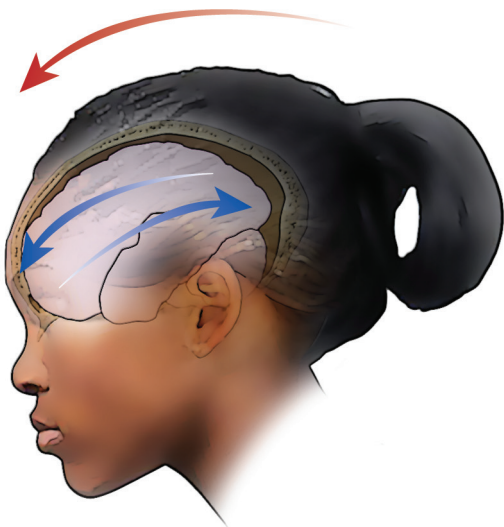


# Cuidado de su hijo con una conmoción cerebral edad—entre los 5 y los 21 años

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral:

- Es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés), ocasionada por un golpe en la cabeza o en cualquier otra parte del cuerpo.
- **Afecta la manera en la que el cerebro funciona y procesa** información a nivel neuroquímico.
- **No es una lesión estructural** del cerebro, por lo que los exámenes de imágenes, como las tomografías computarizadas
- (CT, por sus siglas en inglés) o las resonancias magnéticas (MRI, por sus siglas en inglés) tienden a presentar resultados normales.



El golpe hace que la cabeza se mueva con mucha rapidez hacia atrás y hacia adelante, o que comience a girar de un lado al otro.

El movimiento que se produce dentro del cráneo puede generar una fuerza directa de desplazamiento hacia adelante y hacia atrás, o una fuerza de rotación en el cerebro.

Este movimiento brusco puede estirar y dañar las células cerebrales, lo que, en algunos casos, puede generar cambios químicos en el cerebro.

Por lo general, las conmociones cerebrales no ponen en peligro la vida del paciente. Aun cuando en ocasiones se describe

como una lesión cerebral traumática (TBI) leve, una conmoción cerebral no deja de ser una lesión cerebral traumática que puede tener efectos graves, sobre todo si no se detecta o no se trata. Las conmociones cerebrales múltiples son especialmente peligrosas.

## ¿Cuáles son los síntomas más comunes de la conmoción cerebral?

Los síntomas de la conmoción cerebral pueden aparecer de inmediato o hasta dos días después de la lesión y pueden incluir los siguientes:

### Físicos

- Dolor de cabeza
- Sensibilidad al ruido y a la luz Pérdida del equilibrio Dificultad para caminar
- Sensación profunda de cansancio o mareo
- Náuseas o vómitos
- Alteraciones de la visión

### Capacidad para pensar y recordar

- Dificultad para pensar con claridad
- Dificultad para recordar
- Sensación de lentitud

### Sociales y emotivos

- Estar más irritable o quisquilloso de lo normal
- Sentirse más sensible
- Sentirse triste o nervioso
- Actuar con agresividad
- Ser difícil consolar

### Patrones del Sueño

- Dormir menos de lo normal
- Dormir más de lo normal
- Tener dificultades para quedarse dormido



# Cuidado de su hijo con una conmoción cerebral edad—entre los 5 y los 21 años (continuado)

## Aspectos a vigilar si su hijo sufrió una conmoción cerebral

1. Los síntomas pueden empeorar o pueden aparecer otros nuevos durante, las primeras 48 horas.
2. Es probable que su hijo no se dé cuenta de que tiene algún síntoma hasta que intente realizar sus actividades normales.
3. La mayoría de los niños se sienten bien después de dos semanas. Si esto no le sucede a su hijo, puede ser necesario que lo vea un especialista.

## Qué hacer durante los primeros días

### 1. Asegúrese de que su hijo tome las cosas con calma y esté en un ambiente tranquilo. Si los síntomas son más graves:

- Limite las actividades cognitivas (la capacidad para pensar o recordar) y físicas para permitir que su cerebro se recupere.
- Evite que pase mucho tiempo frente a pantallas (viendo TV, el celular o la computadora). Organice actividades relajantes en casa, como dibujar o distraerse con sus juguetes.
- Retome las actividades normales lentamente, siempre y cuando los síntomas no empeoren.

### 2. A medida que empiece a sentirse mejor, su hijo puede retomar sus actividades normales (no extenuantes), lentamente. Durante este tiempo, animelo a:

- Pasar tiempo al aire libre con actividades como caminatas cortas.
- Dormir todo lo que pueda durante la noche.
- Tomar menos siestas de día o volver a su horario normal de siestas (adecuado para su edad).
- Hacer las tareas escolares en periodos de 10 a 15 minutos, siempre y cuando los síntomas no empeoren.
- En esta etapa, su hijo podrá revisar su celular, ver TV, jugar video juegos y recibir visitas de amigos durante periodos cortos, siempre y cuando los síntomas no empeoren.

### 3. A medida que los síntomas van mejorando, puede:

- Animarlo a pasar más tiempo al aire libre.
- Permitir que retome su rutina normal de actividades.
- En esta etapa, su hijo podrá revisar su celular, ver TV, jugar video

juegos y recibir visitas de amigos durante periodos cortos, siempre y cuando los síntomas no empeoren.

## Consejos importantes

1. **Haga una cita con el médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo lo antes posible.** Conserve la cita, aunque su hijo empiece a sentirse mejor. El médico de su hijo controlará su recuperación y le indicará cuando sea seguro para su hijo retomar a sus actividades escolares, deportivas o de recreación.
2. **Evite despertarlo de noche para ver cómo está.** El cerebro de su hijo necesita descansar y dormir lo más posible durante los primeros días después de una conmoción cerebral.
3. **Asegúrese de que su hijo tenga una dieta saludable y que beba más líquidos claros (como agua) de lo normal.** Aunque su hijo no tenga muchas ganas de comer, ofrézcale porciones pequeñas de alimentos y líquidos cada tres o cuatro horas y antes de acostarse.
4. **Dele acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) para el dolor, si así lo indicó el médico.**

## Ayudar a su hijo a regresar a la escuela sin poner en peligro su seguridad

Es posible que su hijo:

- Tenga que dejar de ir a la escuela durante un tiempo después de una conmoción cerebral, pero no necesita que los síntomas hayan desaparecido por completo antes de regresar. No se recomiendan las ausencias continuas a la escuela ni periodos prolongados de inactividad después de una conmoción cerebral.
- Vuelva a la escuela con ciertos ajustes, incluso si aún tiene síntomas. Los ajustes son simples cambios en la rutina normal y las actividades de su hijo. La mayoría de las escuelas requieren que estos ajustes por escrito provengan del médico del hijo. Para la mayoría de los niños, estos ajustes sólo son necesarios a corto plazo.

Tome en cuenta que el regreso a la escuela no significa que su hijo puede participar en deportes y juegos. Su hijo no puede participar en clases de educación física (PE, por sus siglas en inglés), salir al



# Cuidado de su hijo con una conmoción cerebral edad—entre los 5 y los 21 años (continuado)

## Ayudar a su hijo a retomar sus actividades deportivas y recreativas

1. Su hijo **no** debe retomar sus actividades deportivas y recreativas el mismo día de la lesión.
2. Su hijo debe retomar **sus actividades escolares normales y sus estudios antes** de volver a practicar actividades deportivas.
3. El médico de su hijo le informará cuándo puede reiniciar sus **actividades deportivas**.
4. El equipo de Medicina Deportiva de Children's Healthcare of Atlanta tiene las **instrucciones para el regreso al juego (RTP)**, por sus siglas en inglés de 11 deportes, que puede encontrar en deportes (sports) en [choa.org](http://choa.org). Las etapas varían según el deporte.
5. Si su hijo es un estudiante que practica deporte, es **muy importante que su escuela esté al tanto** de la conmoción cerebral. Si retoma sus prácticas deportivas demasiado pronto, el proceso de sanación puede retrasarse y aumenta el riesgo de sufrir una segunda conmoción, lo que tendría efectos graves (como el síndrome del segundo impacto).

Para información adicional, lea las instrucciones de regreso al estudio y de regreso al juego.

## Cuándo buscar ayuda de inmediato

Si no logra comunicarse de inmediato con el médico, regrese a la Sala de Urgencias si su hijo:

- Tiene más dolores de cabeza o cuello
- Tiene dificultad para despertarse
- Vomita más de dos veces en 24 horas
- Tiene un comportamiento poco usual o parece confundido, intranquilo o agitado
- No puede pensar con claridad ni recordar cosas
- Arrastra las palabras al hablar, siente debilidad, entumecimiento o se mueve de manera inusual
- No reconoce personas o lugares
- Tiene convulsiones o ataques
- Se desmaya

## ¿Tiene alguna pregunta? Llame a la enfermera del Programa de Conmoción Cerebral del Children's

Si no puede contactar a su médico, hable con la enfermera de nuestro Programa de Conmoción Cerebral para que le ayude y asesore. Nuestras enfermeras también pueden ayudarlo a programar una cita si su hijo necesita consultar con un especialista en conmoción cerebral en Children's.

1. Llame al **404-785-KIDS (5437)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.
2. Visite [choa.org/concussion](http://choa.org/concussion) para más información e instrucciones sobre el regreso a las actividades de estudio y juego.
3. También puede encontrar información adicional en [cdc.gov/headsup](http://cdc.gov/headsup) (Centers for Disease Control and Prevention - Centros de Control y Prevención de Enfermedades).

**Esta hoja educativa solo contiene información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los miembros de su equipo de atención médica sobre los cuidados específicos.**

**En caso de emergencia o de un problema urgente, llame al 911.**



## Pautas para el regreso al aprendizaje

Etapa de curación	Actividades para hacer en casa	Actividades para hacer en la escuela	Actividades físicas
<b>Etapa 1</b> —Su niño aún tiene muchos síntomas y problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimulación limitada o mínima</li> <li>Permítale dormir, tanto como sea posible</li> <li>Limite actividades en las que tenga que pensar, concentrarse, razonar o recordar</li> <li>Saque de la habitación del niño cualquier aparato electrónico y computadoras</li> <li>Saque de la habitación del niño cualquier programador de actividades y listas de “cosas por hacer”</li> <li>Dele de beber abundantes líquidos</li> <li>Dele comidas pequeñas con frecuencia durante el día y a la hora de acostarse</li> <li>Dele de comer muchos carbohidratos, como panes y cereales de granos integrales, pasta y arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su niño no puede ir a la escuela. Es común descansar de 24 a 48 horas y vigilar si los síntomas mejoran</li> </ul>	Ver la etapa 1 en la siguiente tabla
<b>Etapa 2</b> —Su niño aún tiene algunos síntomas y problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar lentamente la actividad cognitiva (pensar y recordar) a medida que los síntomas mejoran.</li> <li>Permítale dormir lo suficiente (por lo menos 8 horas)</li> <li>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 1 hora</li> <li>Dígale que no se angustie por no haber podido hacer su trabajo escolar</li> <li>Siga dándole líquidos, comidas pequeñas con frecuencia y carbohidratos como en la Etapa 1</li> <li>A medida que su niño tenga menos síntomas, comience a agregar tareas por periodos cortos para evitar que se atrase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su niño puede regresar a la escuela por medio día</li> <li>Asistir solamente a las clases básicas, o que el horario de las clases sea más corto</li> <li>Descansar en la enfermería de la escuela entre clases y cuando sea necesario</li> <li>Su niño no puede presentar exámenes ni pruebas</li> <li>Usar notas de clase ya impresas</li> <li>Hacer tareas cortas - trabajar en periodos de 20 minutos, haciendo pausas para descansar</li> <li>Hable con el enfermero o el maestro de la escuela sobre las Adaptaciones Académicas sugeridos por el médico</li> <li>Evite los ruidos muy altos (como la música y aquellos en las cafetería, en la clase de educación física y el recreo)</li> </ul>	Ver la etapa 2 en la siguiente tabla
<b>Etapa 3</b> —Los síntomas y problemas de su niño desaparecieron	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regrese poco a poco a ver TV, videojuegos y a enviar mensajes de texto</li> <li>Permítale relacionarse nuevamente con la familia</li> <li>Siga dándole líquidos, comidas pequeñas con frecuencia y carbohidratos como en la Etapa 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su niño gradualmente puede asistir todo el día a clases</li> <li>Podría ser que tenga que programar cuando reponer las tareas, exámenes y pruebas</li> <li>Puede tomar 1 examen o prueba por día con tiempo adicional para terminar, si se necesita</li> <li>Informe al enfermero o maestro de la escuela si le regresa cualquier síntoma o problema</li> </ul>	Ver la etapas 4 en la siguiente tabla
<b>Etapa 4</b> —Parece que su niño volvió a la normalidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si ya ha pasado 5 días sin síntomas, su niño puede regresar a relaciones sociales y familiares normales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su niño puede comenzar a reponer las tareas escolares para ponerse al día</li> <li>Complete las tareas atrasadas requeridas</li> </ul>	Ver las etapas 5-6 en la siguiente tabla
<b>Etapa 5</b> —Su niño puede regresar a todas sus actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si ya ha pasado 5 días sin síntomas, su niño puede regresar a relaciones sociales y familiares normales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su niño puede regresar a las funciones escolares normales sin necesidad de servicios adicionales ni restricciones</li> </ul>	Ver la etapas 7 en la siguiente tabla

©2019 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. These materials are reprinted with permission from Children's Healthcare of Atlanta, Inc. NUR.978634.rh. 10/19



[choa.org/concussion](http://choa.org/concussion)



**Concussion enfermera: 404-785-KIDS (5437)**

*Esta es información general; no es un consejo médico específico. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de un niño, verifique siempre con un médico o un proveedor de salud.*



## Pautas para el regreso a los deportes y el juego

Etapa de curación	Actividad permitida	Ejemplos de deportes	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguna actividad</li> <li>Descanso cognitivo y físico totales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descanso físico total</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo en silencio, descansando</li> <li>Evitar grupos, videos, lectura, computadoras, videojuegos, teléfonos celulares y lugares ruidosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descanso y curación del cerebro</li> <li><b>NO TENER SÍNTOMAS</b></li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio aeróbico suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar o montar en una bicicleta estacionaria de 10 a 15 minutos</li> <li>Un poco de sudor en la frente</li> <li>Aumento leve de la frecuencia respiratoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar en un parque o vecindario</li> <li>Evitar actividades en grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar el ritmo cardíaco de 30 a 40 por ciento, como máximo</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio aeróbico moderado</li> <li>Entrenamiento de resistencia suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trotar o montar en la bicicleta estacionaria de 20 a 30 minutos</li> <li>Flexionar los brazos, levantar los hombros o elevar las piernas con pesas fáciles de levantar</li> <li>1 serie de 10 repeticiones con cada actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego supervisado</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar el ritmo cardíaco en un 40 a 60 por ciento, como máximo</li> <li>Ganar resistencia</li> <li>Seguir objetos con la mirada</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio aeróbico intenso</li> <li>Entrenamiento de resistencia moderado</li> <li>Ejercicio específico a deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Correr o montar en una bicicleta estacionaria de 40 a 60 minutos</li> <li>Los mismos ejercicios de resistencia con pesas. Hacer 3 series de 10 repeticiones</li> <li>Calentamiento antes de una competencia como hacer pases con un balón de fútbol, lanzar una pelota de fútbol americano o hacer ejercicios de escalera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego supervisado</li> <li>Actividades de riesgo moderado, como prácticas de equilibrio y agilidad</li> <li>No hacer actividades de contacto con la cabeza</li> <li>Puede sudar abundantemente y respirar pesadamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar el ritmo cardíaco de 60 a 80 por ciento, como máximo</li> <li>Aumentar la resistencia</li> <li>Imitar un deporte</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prácticas de entrenamiento de deportes de contacto - controladas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 a 90 minutos en el campo, la cancha o colchoneta, haciendo ejercicios específicos</li> <li>Participar en una sesión normal de práctica</li> <li>Contactos que sean normales para un deporte - no usar artículos que "reboten" como los empleados en entrenamientos de fútbol americano</li> <li>Continua vigilancia de síntomas o problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego libre</li> <li>Correr y saltar, lo que pueda</li> <li>Regresar completamente a clases de educación física (PE, según sus siglas en inglés)</li> <li>Continua vigilancia de síntomas o problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imitar el deporte o juego libre, evitando el riesgo de lesionarse la cabeza</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica completa de deportes de contacto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando el médico lo autorice puede participar en actividades normales de entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede participar en actividades normales con la supervisión de un padre o un adulto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir confianza</li> <li>Evaluar destrezas</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresar al juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego normal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego y actividades de costumbre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguna restricción</li> </ul>





# Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

## Educación para pacientes y familias

### ¿Dónde puedo obtener más información?

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

- American Academy of Neurology: [aan.com](http://aan.com)
- American Academy of Pediatrics: [aap.org](http://aap.org)
- American College of Sports Medicine: [acsm.org](http://acsm.org)
- Centers for Disease Control and Prevention: [cdc.gov](http://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.*