

# Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral

## (Mild head injury and concussion)

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.

### 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.

### Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión en la cabeza que la mayoría de las veces no se puede encontrar mediante pruebas de imagenología.

Algunas conmociones cerebrales son leves, y la mayoría de la gente tiene una recuperación completa. Otras son graves. La atención temprana y la vigilancia son importantes para prevenir complicaciones a largo plazo.

### Síntomas

Los síntomas comunes de una conmoción cerebral pueden ocurrir inmediatamente o un tiempo después de la lesión. Los síntomas pueden incluir uno o más de estos:

- 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.

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, continuación

---

### Las primeras 48 horas

- Preste especial atención a los signos de problemas durante las primeras 48 horas después de la lesión. Siga las recomendaciones del médico acerca de la recuperación en casa.
- Consuma una dieta saludable y beba más líquidos claros de lo normal. A pesar de que su niño puede no tener ganas de comer, ofrézcale pequeñas cantidades de alimentos y líquidos cada 3 a 4 horas y antes de acostarse. No comer o beber suficiente durante este tiempo puede retrasar la curación.
- Siga las instrucciones cognitivas de descanso en la sección Tratamiento en la página 3.

### ¿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 empeoran los síntomas, tales como:

- 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 2 veces en 24 horas
- 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 debilidad en 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)

Igualmente, llame si tiene alguna pregunta o preocupación sobre cómo se ve o se siente su niño.

### ¿Qué es el Programa de Conmoción Cerebral?

Children's tiene un Programa de Conmoción Cerebral (*Concussion Program*) con un equipo completo de especialistas que atienden a niños que han sufrido una conmoción cerebral. El equipo trabaja conjuntamente con el médico de su niño para establecer un plan de tratamiento para él. Hable con el médico que atiende al niño regularmente sobre la necesidad de que él sea seguido en ese programa.

La enfermera del Programa de Conmoción Cerebral puede ayudarle a conseguir una cita y le aconsejará qué hacer hasta que el niño sea atendido por el Equipo de Conmoción Cerebral.

- El teléfono de la enfermera es 404-785-KIDS (5437), opción 3.
- La enfermera está disponible de lunes a viernes en el horario normal de atención de lunes a viernes.
- Si llama después de las 3:00 pm o en fines de semana o días festivos, deje un mensaje. La enfermera le devolverá la llamada el siguiente día hábil.
- La página de Internet del Programa de Conmoción Cerebral es: [www.choa.org/concussion](http://www.choa.org/concussion).

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, continuación

Si alguna vez piensa que su niño necesita atención inmediata, llame al 911 o llévelo a la sala de urgencias más cercana (*emergency department*).

### Tratamiento

Lleve a su niño a su proveedor de atención primaria (PAP) para atención de seguimiento y para recibir consejos de tratamiento y cualquier justificación para la escuela, servicios académicos e instrucciones sobre cuándo puede volver a jugar/clase de educación física/ recreo/deportes.

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 ayudar a sanar el cerebro del niño.

La mayoría de los niños con una conmoción cerebral pueden descansar y recuperarse en casa. **Consulte la tabla en las páginas 6 y 7 para más detalles sobre el regreso de su hijo a la escuela y a las tareas, el deporte y el juego.**

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.

<b>Su niño puede hacer estas cosas.</b>	<b>NO permita que su niño haga estas cosas.</b>
• Leer libros fáciles.	• Leer libros difíciles 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 o 2 amigos.	• Recibir demasiadas visitas.
• Juegos fáciles de cartas o juegos de mesa que no requieran mucha concentración, como <i>UNO</i> o <i>Go Fish</i> .	• Jugar videojuegos violentos.
• Videojuegos que no sean violentos ni requieran actividad física.	• Jugar videojuegos a alto volumen, de mucha acción y luces centelleantes.

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, continuación

Su niño puede hacer estas cosas.	NO permita que su niño haga estas cosas.
<ul style="list-style-type: none"><li>Utilizar la computadora durante poco tiempo para entrar a los medios sociales como <i>Facebook</i>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Usar una computadora por más de 30 minutos cada vez.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ver programas de televisión de mucha acción con ruido o en los que su niño tenga que concentrarse.</li></ul>

### Medicamentos

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.
- Su médico podría sugerir que no use medicamentos que contengan *ibuprofen* (Motrin, Advil u otras marcas menos costosas) ni *aspirin* (aspirina) durante las primeras 24 horas después de una lesión leve de la cabeza o conmoción cerebral.

### Prevención de lesiones de la cabeza

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. Siga las pautas a continuación para ayudar a proteger a su niño.

#### 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*”.
- Nunca coloque a su bebé en una silla, mesa u otro lugar alto, mientras él esté en un asiento de seguridad para automóvil o en un portabebés.
- 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.

#### 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.

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, continuación**

---

- Cierre con seguro las ventanas y las mallas. 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 sin estorbos.
- Asegúrese de que su niño pequeño use casco y asiento aprobados cuando vaya en bicicleta con usted.

### **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 su niño 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.

## **Regreso a la escuela, juegos y deportes**

- **Revise los detalles a continuación sobre las Pautas para el Regreso al Aprendizaje (página 6 a 7) y las Pautas para el Regreso al Juego y los Deportes (página 7 a 8).**
- Deje transcurrir 24 horas entre cada etapa de la curación. 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 estar sin síntomas o problemas durante 24 horas
- Si alguno de los síntomas reaparecen cuando pasa a la siguiente etapa, el cerebro no está preparado para esa próxima etapa. Regrese la etapa anterior. Una vez que su niño no tenga síntomas de nuevo durante 24 horas, puede probar las actividades en esa etapa de nuevo.
- Su niño debe volver a las tareas y a los estudios normales antes de regresar al juego. También debe tener un permiso del médico para que su niño vuelva a practicar deportes y educación física.
- No realice ningún deporte o actividades hasta que su niño no tenga síntomas.
- Igualmente, espero que su médico se lo autorice antes que su niño regrese a practicar deportes.
- **NO** permita que su hijo vaya a las prácticas sólo para ver.

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, continuación

## Pautas para el regreso al aprendizaje

Etapa de curación	Actividades en casa	Actividades escolares	Actividades físicas
<b>Etapa 1</b> – su niño aún tiene <u>muchos</u> síntomas y problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso total en una habitación tranquila.</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 <u>algunos</u> síntomas y problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanecer en una habitación tranquila.</li> <li>• Permítale dormir lo suficiente (por lo menos 8 horas).</li> <li>• Permítale ver TV, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto, entrar a <i>twitter</i> 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 períodos 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.

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, continuación

Etapa de curación	Actividades en casa	Actividades escolares	Actividades físicas
<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>• Su niño casi puede tener 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	Si ya ha pasado 5 días sin síntomas, su niño puede regresar a relaciones sociales y familiares normales.	<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 etapa 7 en la siguiente tabla.

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

Etapa de curación	Actividad permitida	Ejemplos de deportes	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
<b>1</b>	<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>
<b>2</b>	<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%, como máximo</li> </ul>
<b>3</b>	<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%, como máximo</li> <li>• Ganar resistencia</li> <li>• Seguir objetos con la mirada</li> </ul>

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, continuación

Etapa de curación	Actividad permitida	Ejemplos de deportes	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
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%, 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>

### ¿Dónde puedo obtener más información?

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

- [American Academy of Neurology](#)
- [American Academy of Pediatrics](#)
- [American College of Sports Medicine](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention](#)

*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.*

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