

# ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral ocurre por un golpe muy fuerte en la cabeza que hace que el cerebro se golpee contra el cráneo. Las conmociones cerebrales afectan la concentración, el equilibrio, el sueño y mucho más. En este folleto encontrará más información sobre los síntomas y los cuidados que se deberán observar en estos casos.

## Síntomas

Si su niño se golpea la cabeza o recibe un golpe fuerte en la cabeza es posible que presente una conmoción cerebral. Los síntomas de una conmoción cerebral pueden variar de leves a graves. **Si su hijo ha sufrido una lesión en la cabeza y presenta cualquiera de los síntomas que se detallan a continuación, le pedimos encarecidamente que llame al profesional de atención primaria.**

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas y vómitos
- Visión borrosa
- Visión doble (mira un objeto y lo ve dos veces)
- Confusión o pérdida de la memoria
- Desgano o falta de energía
- Dificultad para conciliar el sueño o cansancio
- Problemas de memoria
- Problemas de concentración
- Reacciones tardías
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Demostraciones de tristeza, enojo o ansiedad más de lo habitual

## ¿Cómo tratar una conmoción cerebral leve?

Si el niño está en su hogar y presenta alguno de los síntomas de conmoción cerebral, observe los cuidados que se detallan más abajo:

- **Descanso:** Descansar en un cuarto tranquilo y oscuro **durante 1 a 2 días** tras la lesión.
- **Consulta médica:** Acudir al pediatra **durante los primeros 3 días** tras la lesión.
- **Recomendaciones de cuidado:** Siga todas las indicaciones que le dé el equipo de atención médica.

## ¿Cuándo debo ir a la sala de urgencias?

Vaya de inmediato a la sala de urgencias si el niño presenta:

- Pérdida de conocimiento
- Sensación de debilidad y cansancio
- Problemas para hablar y articular sonidos
- Dolor de cabeza intenso o que perdura
- Dificultad para despertarse
- Convulsiones
- Dolor intenso en el cuello
- Entumecimiento o debilidad de brazos y piernas
- Dificultad para caminar, pérdida del equilibrio, caídas

## ¿Cómo cuidar de su hijo?

<b>Descanso mental</b>	Siga las instrucciones de cuidado que recibió del equipo de atención médica, antes de que el niño reanude las actividades escolares; por lo general, después de <b>1 o 2 días de descanso</b> .
<b>Actividades</b>	Siga las instrucciones de cuidado que recibió del equipo de atención médica, antes de reanudar ciertas actividades y deportes. Podrá hacer ejercicios cardiovasculares de baja intensidad: como caminar, o hacer uso de una bicicleta fija a ritmo lento o moderado, por lo general, después de <b>1 o 2 días de descanso</b> .
<b>Dormir</b>	Debe tratar de dormir de <b>8 a 10 horas</b> cada noche. Sea estricto cuando se trata de los horarios de dormir.
<b>Beber</b>	Haga que su niño tome más agua. Debe beber un mínimo de 2 o 3 veces <b>más de lo habitual</b> .
<b>Comer</b>	Debe comer a menudo durante todo el día.
<b>Medicamentos para el dolor o analgésicos</b>	Si tiene dolor de cabeza, puede administrarle medicinas como Advil, Tylenol o Aleve; <b>nunca le dé medicamentos para el dolor, más de 2 días a la semana</b> .
<b>Pasar tiempo con la familia y los amigos</b>	El niño puede pasar tiempo con la familia y los amigos haciendo ciertas actividades que no impliquen mucho esfuerzo, como conversar o jugar juegos, cosa que favorecerá su recuperación.

Es posible que necesite más tiempo de lo habitual para completar las tareas diarias. Déjelo que se tome todo el tiempo que sea necesario y no le pida que haga las tareas rápidamente. Si tiene dificultades para acordarse de las cosas, ayúdele o recuérdale lo que tiene que hacer. No le obligue a recordar cosas. Téngale paciencia y sea comprensivo. Si el niño demuestra frustración o enojo, dele tiempo hasta que se tranquilice antes de hablarle de ese tema.

En el programa de conmoción cerebral de Stanford Medicine Children's Health **le brindamos asistencia para que su** niño pueda reanudar las actividades escolares y deportivas tras una conmoción cerebral.

Si los síntomas de conmoción cerebral persisten al cabo de 2 semanas, hable con su pediatra que es quien puede enviar una derivación médica a **Stanford Medicine Children's Health** por teléfono al **(650) 723-0993**.