

# ¿Qué es una conmoción cerebral?

## Respuestas para los padres

### ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro leve, temporal, que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Las conmociones cerebrales son provocadas por un golpe o un movimiento violento en la cabeza. Los síntomas pueden empeorar en cuestión de días y pueden aparecer nuevos síntomas en los días posteriores a la lesión. A veces, a las conmociones cerebrales se las llama de manera casual "hacerse una abolladura en la cabeza" o "darse un cabezazo". Da igual qué nombre le dé; es importante que un médico examine a su niño y que se traten las conmociones cerebrales de manera adecuada.

### ¿Cuáles son las señales y los síntomas de una conmoción cerebral?

#### Vaya al médico o a la sala de emergencias INMEDIATAMENTE si su niño:

- Está cada vez más confundido.
- Tiene un dolor de cabeza grave, que empeora o persiste.
- Tiene muchos episodios de vómitos.
- Tiene problemas para despertarse.
- Tiene problemas para andar.
- Tiene convulsiones.
- Tiene un comportamiento extraño.
- Se siente débil.
- Pierde o sufre un cambio repentino en la vista.
- Tiene una pupila que parece más grande que la otra.
- Ha perdido el conocimiento.
- Tiene líquidos claros o con sangre, que le salen de los oídos o la nariz.

#### Vaya al médico los primeros días si su niño tiene:

- Mareos o se siente confundido.
- Pérdida de memoria y no puede acordarse de lo que pasó en el momento de la lesión.
- Dolores de cabeza;
- Náuseas;
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Problemas para concentrarse, para recordar; este piensa más despacio.
- Cambios emocionales: irritabilidad, tristeza, ansiedad, etc.
- Fatiga o problemas de sueño.

### ¿Qué sucede si su niño vuelve a practicar deporte demasiado pronto después de una conmoción cerebral?

Si bien la mayoría de los jóvenes se recuperan de una sola conmoción cerebral, cada uno tiene una recuperación única. Si un atleta vuelve a la actividad después de sufrir una conmoción antes de que hayan desaparecido los síntomas, puede que dé como resultado dolores de cabeza prolongados, un mal rendimiento escolar y muchos otros síntomas del síndrome posconmoción cerebral. Además, otro golpe en la cabeza mientras la conmoción cerebral inicial todavía se está curando puede provocar una inflamación mortal del cerebro, una afección conocida como el síndrome del segundo impacto. Ante la duda, los atletas no deberían volver a practicar deporte hasta que se les haya evaluado debidamente.



## ¿Qué puede hacer para ayudar a que su niño mejore?

### 1. ¡Tranquilidad!

- Deje que el cerebro descanse el tiempo suficiente para poder recuperarse bien.
- Descanse de toda actividad física de contacto o vigorosa hasta que le haya evaluado un médico. Una vez evaluado y cuando se sienta mejor, empezar con poca actividad física y acondicionamiento no solo es aceptable, sino que es recomendable siempre y cuando los síntomas no empeoren o vuelvan a aparecer. Siga evitando la actividad demasiado vigorosa o actividad física de contacto.
- Tómese un descanso y no envíe mensajes de texto ni correos electrónicos, no pase tiempo frente a la computadora, no realice llamadas telefónicas, ni tenga la música, la televisión, o las películas a un volumen alto, ni juegue a los videojuegos.
- Tal y como lo indica su médico, descanse del estudio o la lectura intensos.
- Necesitar más descanso de lo habitual después de una conmoción es algo normal. Haga que su niño tome un descanso o una siesta corta cuando se sienta cansado.

### 2. ¡A salvo y con cabeza!

Hasta que su niño se sienta mejor, este no debería hacer nada que le pueda provocar otra caída o lesión cerebral. En un principio, esto quiere decir que no realice actividades como, por ejemplo, ir en bicicleta, usar la patineta o practicar deportes.

### 3. Divídalo todo en pasos más sencillos.

Después de una conmoción cerebral, puede que sea más difícil concentrarse o prestar atención. Así que, en vez de estudiar durante una hora seguida, su niño debería estudiar durante no más de 30 minutos seguidos antes de tomarse un descanso y luego estudiar otros 30 minutos.

### 4. Vea un médico con experiencia tratando conmociones cerebrales.

## ¿Cuándo puede volver a practicar deporte de manera segura su niño?

Una vez que hayan desaparecido todos los síntomas, un médico evaluará a su niño y decidirá cuándo es oportuno que vuelva a practicar deporte. A su niño se le evaluará con pruebas de memoria, concentración, equilibrio y más.

## ¿Por qué debería elegir para su seguimiento el Programa Integral de Conmociones Cerebrales relacionadas con el Deporte de CHLA?

- Citas el mismo día o el día siguiente para evaluar a su niño poco después de la conmoción cerebral.
- Consulta para determinar si es adecuado, seguro y apropiado volver a practicar deporte.
- Equipo multidisciplinario de expertos con certificación de especialidad en medicina deportiva, neuropsicología, rehabilitación y más.
- Coordinación de la atención con profesionales de atención primaria, miembros del personal escolar, entrenadores, preparadores deportivos y otros miembros de personal importantes.



**TRACY ZASLOW, MD**

Directora médica  
Programa de Medicina Deportiva

Directora, Programa  
de Conmociones

Profesora asistente clínica  
Ortopedia en la Facultad de  
Medicina Keck de University of  
Southern California (USC)

Médica con capacitación  
especializada (fellow) en  
medicina deportiva



**BIANCA EDISON, MD, MS**

Médica a cargo

Profesora asistente clínica  
Ortopedia en la Facultad de  
Medicina Keck de USC

Médica con capacitación  
especializada (fellow) en  
medicina deportiva



**RYAN KELLN, DO**

Médica a cargo

Profesora asistente clínica  
Ortopedia en la Facultad de  
Medicina Keck de USC

Médica con capacitación  
especializada (fellow) en  
medicina deportiva



**ANITA HERRERA  
HAMILTON, PHD, ABPP-CN**

Directora  
Programa de Neuropsicología

Assistant Clinical Professor,  
Orthopaedics at the Keck School  
of Medicine of USC

Para programar una cita, por favor,  
llame al **323-361-2142**.

Línea telefónica de ATC: **323-800-7700**

Para la disponibilidad en la clínica sin  
cita previa, por favor, contacte con  
[sportsmedicine@chla.usc.edu](mailto:sportsmedicine@chla.usc.edu).