

## PRIMAVERA 2018

Si sufre un traumatismo de cráneo, ya sea que tenga o no síntomas, vaya a la sala de emergencias de inmediato o consulte con su médico de atención primaria.



Consulte con su médico antes de iniciar cualquier nuevo programa de ejercicio.

Encuentre a Hospital for Special Surgery en la web en [HSS.edu](http://HSS.edu)

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una forma de lesión cerebral, a menudo temporal, pero que puede afectar la concentración, memoria, sueño y equilibrio.

### Causas y síntomas

Las conmociones cerebrales pueden ser ocasionadas por lesiones deportivas, accidentes de vehículos motorizados o bicicletas y caídas, y pueden provenir de golpes directos a la cabeza o fuerzas que se transmiten a través del cuerpo. Esto puede tener como consecuencia un número de síntomas no específicos que pueden no aparecer de inmediato, en ocasiones dificultando así el diagnóstico. Los síntomas pueden incluir confusión, mareos, amnesia, dolor de cabeza que empeora con el tiempo, náusea, vómitos, zumbido en los oídos, fatiga, sentirse aturdido o confundido, cambios en la visión, perturbaciones del sueño, irritabilidad y en general "no sentirse uno mismo" durante unos días desde que sucedió el evento traumático.



### Diagnóstico

Las conmociones cerebrales pueden ser especialmente difíciles de diagnosticar en niños debido a que, con frecuencia, no pueden describir qué sienten o cómo se sienten. Por diversos motivos, las niñas pueden tener síntomas intensos y duraderos. La Dra. Emerald Lin, Fisiatra Adjunta Tratante, recomienda la inmediata suspensión de la actividad o deporte si existe alguna sospecha de conmoción cerebral, seguida de una pronta evaluación por un médico de atención primaria o especialista en manejo de la conmoción cerebral. Es posible derivar a su hijo para una evaluación adicional con un terapeuta físico que puede probar su equilibrio y coordinación. También puede ser útil un neuropsicólogo para las evaluaciones neurocognitivas y la realización de pruebas que puedan detectar cambios sutiles. En general, las tomografías computadas y las imágenes por resonancia magnética no son útiles en el diagnóstico de la conmoción cerebral, pero pueden ayudar a descartar una lesión significativa como una hemorragia cerebral y/o fractura de cráneo. Con respecto a niños y adolescentes, según la ley de Conciencia y Manejo de la Conmoción Cerebral (CMAA, por sus siglas en inglés) del estado de Nueva York, los niños no pueden regresar al juego el mismo día y se debe obtener una autorización por escrito de un médico para regresar a la actividad/deporte.

**“Las pautas de la conmoción cerebral están destinadas a ayudar a mantener seguros a los adultos y niños, pero estas pautas no deben, fuera de una lesión, ser un motivo para evitar que juguemos deportes o hagamos ejercicio. Los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario en el largo plazo pueden ser mucho más perjudiciales.”**

—Dra. Emerald Lin, Fisiatra Adjunta Tratante, HSS

### Tratamientos

- Su médico le prescribirá un descanso tanto físico como cognitivo (quizás tomar un descanso del trabajo, la escuela, la computadora, la televisión, el teléfono, los juegos) para sanar.
- Le pueden prescribir terapia de la visión, terapia física y evaluación y tratamiento neuropsicológicos para ayudarlo a retornar al nivel de funcionamiento anterior a la lesión.
- Descanse por 24–48 horas antes del retorno limitado/aumento de actividades físicas y cognitivas.\*
- Los niños en edad escolar deben retornar al salón de clase antes de retornar formalmente a las actividades físicas.\*
- Retomar la actividad recreativa o los deportes demasiado pronto puede exponerlo a un riesgo de sufrir otra conmoción cerebral cuando todavía no está totalmente recuperado, lo cual en casos graves puede llevar a una lesión cerebral mortal.

### Prevención

Es importante ser consciente de las pautas de edad y tamaño para los niños en deportes de contacto. Los niños pequeños deben estar lo suficientemente desarrollados para participar de manera segura. Tanto para niños como para adultos, es importante contar con la educación para una técnica adecuada y el uso de equipo de seguridad correcto en deportes y actividades.

\* La Declaración del Consenso sobre la Conmoción Cerebral en el Deporte de Berlín (2016), compuesta por un panel de expertos internacionales, proporciona un guía de recomendaciones para mejorar la seguridad y salud de los atletas en cuanto al diagnóstico, manejo y prevención de las conmociones cerebrales relacionadas con el deporte.

Mire los seminarios web de HSS en [HSS.edu/pped-webinars](http://HSS.edu/pped-webinars). Los temas incluyen osteoartritis, salud ósea, manejo del dolor, nutrición, investigación, auto-manejo y ejercicios. Consulte nuestros boletines HealthConnection en [HSS.edu/healthconnection](http://HSS.edu/healthconnection).