Boulder Community Health



¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral. Se produce cuando la cabeza se mueve rápidamente y el cerebro se golpea contra el interior de su cráneo protector, lo que provoca que las células nerviosas se estiren, se desgarren o se lesionen. Suele producirse por un golpe repentino o una sacudida en la cabeza o el cuerpo, aunque no es necesario que la cabeza golpee nada para que se produzca una conmoción cerebral. NO es necesario quedar inconsciente o perder el conocimiento para sufrir una conmoción cerebral. La mayoría de las personas se recuperan de una conmoción cerebral sin mayores complicaciones. Sin embargo, para algunas personas, una conmoción cerebral puede causar problemas emocionales, cognitivos o físicos que hacen que sea mucho más difícil funcionar normalmente en el trabajo o la escuela

¿Cómo sabe si tiene una conmoción cerebral?

Hay muchos signos que pueden indicar que una persona tiene una conmoción cerebral. Algunos signos se producen justo después de la lesión, mientras que otros pueden no aparecer hasta horas o días después de la misma. Algunos síntomas pueden no notarse hasta que se intenta volver a la actividad normal, tanto cognitiva como física.
Diagnosticar una conmoción cerebral en bebés y niños pequeños puede ser especialmente difícil, ya que no pueden hablar y a menudo presentan síntomas diferentes a los de los adultos y los niños mayores, por ejemplo, cambios en los comportamientos de alimentación o sueño o mayor irritabilidad.

A continuación, se enumeran los problemas más comunes que se observan después de una conmoción cerebral y que pueden requerir asistencia médica adicional:

Físico
Dolor de cabeza
Nausea/vomito
Mareo/problema de balance
Poca energía/ agotamiento/cansancio
Problemas de visión/vista
Sensibilidad a la luz o ruido
Problemas para dormir
Cambios en la audición

Pensamiento (cognitivo)
Lentitud de pensamiento
Problemas de atención
Dificultad de memoria/olvidadizo/a
Actuando como en la niebla
Fácilmente confuso
Disminución en el rendimiento escolar
Dificultad para encontrar palabras
Organización disminuida

Comportamiento/Emocional
Irritabilidad/mal humor
Molesto/a fácilmente/frustración
Nervioso/ansiedad
Tristeza/depresión
Actuando sin pensar
Cambios de personalidad
Sensación de desconexión del cerebro/cuerpo

Recuperación de una conmoción cerebral:

Cuando se recupera de una conmoción cerebral, su cerebro necesita más descanso para sanar. Puede hacer esto realizando cambios a corto plazo en sus actividades diarias, como reducir su carga de trabajo y dedicar tiempo a los descansos. A medida que empiece a sentirse mejor, podrá eliminar lentamente estos cambios. **Utilice los síntomas como guía** para ayudarlo a retornar a una rutina regular mas rápidamente. Tenga en cuenta que esto podría cambiar de un día para otro. Es importante recordar que cada conmoción cerebral y cada persona es única, por lo que su recuperación debe personalizarse en función de sus propios síntomas.

Para los niños y adolescentes, notifique a las escuelas cuando ocurra una lesión por conmoción cerebral. La investigación basada en evidencia más reciente muestra que regresar a la escuela dentro de 1-3 días después de una conmoción cerebral brinda a los estudiantes los mejores resultados para la recuperación, tanto física como académicamente. Demasiado descanso puede prolongar el tiempo de curación. Muchas escuelas ahora cuentan con medidas de apoyo para ayudar a los estudiantes a través de este proceso. Los términos que puede escuchar incluyen "volver para aprender" y / o "volver a jugar" (consulte la información al dorso para obtener más detalles). Para los adultos, considere decirle a su empleador o escuela para que puedan estar atentos a los problemas y brindar apoyo adicional si es necesario.

Cuando preocuparse:

Preste atención a los síntomas exagerados, generalmente dentro de los primeros días y hasta 1-2 semanas después de una lesión (por ejemplo, convulsiones, dolores de cabeza que empeoran o no desaparecen, tener el "peor dolor de cabeza de su vida", vómitos repetidos, pérdida de conciencia, mayor confusión, inquietud, agitación, letargo / dificultad para despertar, etc.). Estos pueden indicar la necesidad de regresar al departamento de emergencia.

Razones para considerar ver a una especialista en conmoción cerebral:

- Cualquiera de los problemas antes mencionados dure mas de 2-4 semanas o antes si los síntomas parecen especialmente severos.
- Historial de conmoción cerebral previa u otra lesión cerebral.
- Si su lesión cerebral es más grave (por ejemplo, si se observa una hemorragia en la exploración por imagen).

A continuación, se encuentran las pautas publicadas por un organismo internacional de profesionales sobre el manejo de conmociones cerebrales. Use esto como una guía hasta que pueda hacer un seguimiento con su proveedor de atención primaria y / o un proveedor en su área que esté capacitado en conmociones cerebrales. Su distrito escolar y / o proveedor de atención médica lo guiarán en este proceso.

Estrategia gradual de retorno a la escuela (retorno al aprendizaje)

Etapa	Objetivo	Actividad	Meta de cada paso
1	Actividades diarias en el hogar que no le dan síntomas al infante	Actividades típicas del infante durante el día si no aumentan los síntomas (por ejemplo, leer, enviar mensajes de texto, tiempo frente a la pantalla). Comience con 5-15 minutos a la vez y aumente.	Retorno gradual a las actividades típicas
2	Actividades escolares	Tarea, lectura, o cualquier otra actividad cognitiva fuera de la sala de clases.	Aumento de tolerancia a trabajo cognitivo
3	Retorno a la escuela a medio tiempo	Introducción gradual del trabajo escolar. Es posible que deba comenzar con un día escolar parcial o con más descansos durante el día.	Aumento de actividades académicas
4	Retorno a la escuela a tiempo completo	Progreso gradual de las actividades escolares hasta que un día completo pueda ser tolerado.	Retorno a las actividades académicas completas y ponerse al día con el trabajo perdido.

Estrategia de retorno gradual a los deportes (RTS por sus siglas en ingles) (Retorno al juego):

Se recomienda un período inicial de 24-48 horas de descanso físico relativo y descanso cognitivo antes de comenzar la progresión del RTS. Debe haber al menos 24 horas (o más) para cada paso de la progresión. Si algún síntoma empeora durante el ejercicio, el deportista debe volver al paso anterior. El entrenamiento de resistencia debe agregarse solo en las últimas etapas (etapa 3 o 4 como mínimo). Si los síntomas son persistentes (por ejemplo, más de 10 a 14 días en adultos o más de 1 mes en niños), el atleta debe ser derivado a un profesional de la salud que sea experto en el manejo de conmociones cerebrales.

Etapa	Objetivo	Actividad	Meta de cada paso
1	Síntoma actividad limitada	Las actividades diarias no provocan síntomas.	Reintroducción gradual de actividades del trabajo/escuela
2	Ejercicio aérobico liviano	Caminar o andar en bicicleta estacionaria a un ritmo lento o medio. Sin entrenamiento de resistencia.	Aumento de la frecuencia cardíaca
3	Ejercicio específico del deporte	Ejercicios para correr o patinar. Sin actividades de impacto en la cabeza.	Agregar movimiento
4	Ejercicios de entrenamiento sin contacto	Ejercicios de entrenamiento más fuertes (por ejemplo, ejercicios de pase). Puede iniciar un entrenamiento progresivo de resistencia.	Ejercicio, coordinación y aumento del pensamiento
5	Practica de total contacto	Una vez obtenida la autorización médica, participar en las actividades normales de entrenamiento.	Restablecer la confianza y evaluar las habilidades funcionales a través de personal de entrenamiento.
6	Retorno al deporte	Juego normal.	

Este material tiene el propósito de solamente ser informativo. No debe reemplazar los consejos o consulta de un médico o profesional de salud médica. BCH se esfuerza para proporcionar información correcta y a tiempo, pero no hace ninguna garantía a este respecto. Usted debe consultar con y depender en los consejos de su médico o profesional de salud médica. Last reviewed: 11/2025