CENTRO DE CONMOCIONES CEREBRALES — HOUSTON METHODIST

INSTRUCCIONES PARA EL HOGAR DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

SIGNOS DE PELIGRO

Busque asistencia médica de inmediato si los síntomas empeoran o si nota algún cambio de conducta.

- Dolores de cabeza más intensos
- Convulsiones
- Dolor de cuello
- Cambio inusual en la conducta
- Muy somnoliento, no se puede despertar
- Vómitos reiterados
- Dificultad para hablar (arrastra las palabras)
- Irritabilidad significativa
- No puede reconocer a las personas ni a los lugares
- Confusión cada vez mayor
- Debilidad/entumecimiento de brazos/piernas
- Menos capacidad de respuesta que la habitual
- Pupilas desparejas
- Dificultad para caminar

SIGNOS Y SÍNTOMAS COMUNES

Es común tener uno o muchos síntomas de conmoción cerebral.

FÍSICOS

- Dolores de cabeza
- Náuseas/vómitos
- Mareos
- Problemas de equilibrio
- Problemas de visión
- Cansancio
- Sensibilidad a la luz o al ruido

COGNITIVOS

- Sentirse confundido
- Sentirse enlentecido
- Dificultad para recordar
- Dificultad para concentrarse

EMOCIONALES

- Irritabilidad
- Tristeza
- Nerviosismo

DEL SUEÑO

- Somnolencia
- Dormir menos
- Dormir más
- Dificultad para conciliar el sueño

RECOMENDACIONES EN CASO DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Se puede:

- Tomar acetaminofén o paracetamol para calmar el dolor
- Colocar una compresa de hielo en la cabeza y el cuello para bienestar
- Dormir (descansar es muy importante)
- Ingerir una dieta liviana
- Descansar mental y físicamente

No es necesario:

- Guardar cama
- Despertarse cada una hora
- Controlar los ojos con luz
- Controlar los reflejos

No se puede:

- Tomar aspirina, ibuprofeno o naproxeno durante las primeras 48 horas
- Conducir hasta obtener la autorización de un proveedor médico
- Manejar armas o maquinaria hasta obtener la autorización de un proveedor médico

¿CÓMO PUEDE UNO RECUPERARSE DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- El cerebro necesita tiempo para recuperarse. No hay medicación para curar una conmoción cerebral, solamente para tratar síntomas tales como los dolores de cabeza o las náuseas. Descansar es la mejor "medicina".
- Hasta que se cure totalmente no podrá hacer ejercicio físico o actividad deportiva ni tampoco actividad cognitiva.
- **NO** debe participar en actividades que podrían provocar otra lesión en la cabeza (p.ej.: practicar deportes, hacer educación física, andar en bicicleta o a caballo, subirse a una montaña rusa, etc.) ni tampoco en actividades físicas que aumenten la frecuencia cardíaca. Durante la recuperación, hay mayor propensión a sufrir una segunda conmoción cerebral. En raras ocasiones, las conmociones cerebrales reiteradas pueden ocasionar daños cerebrales permanentes y hasta la muerte.
- El ejercicio o la actividad cognitiva que implique mucha concentración o ruido como por ejemplo:
  - -Trabajar con la computadora
  - -Leer durante períodos prolongados
  - -Estudiar
  - -Enviar mensajes de texto
  - -Jugar a los videojuegos
  - -Estar en ambientes ruidosos o con mucha luz, como por ejemplo en cines y conciertos
  - -Usar auriculares/audífonos

  Puede hacer que los síntomas de conmoción cerebral (tales como dolor de cabeza o cansancio) reaparezcan o empeoren
- No conduzca hasta que se lo autorice su proveedor de atención médica.
- Descansar adecuadamente es clave:
  - -Es mejor que extienda su horario de descanso habitual
  - -Puede hacer una siesta durante el día si lo necesita pero no hacia el final de la tarde o el comienzo de la noche
- Los estudiantes tendrán que faltar algunos días a la escuela o postergar los exámenes. Los adultos tendrán que ausentarse algunos días del trabajo.
- Si usted es deportista, cuando los síntomas hayan desaparecido por completo, hará un protocolo de vuelta a la competición de varios pasos supervisados. Antes de reanudar la actividad deportiva, deberá ser evaluado nuevamente por su médico o neuropsicólogo, quien le informará si está autorizado para reincorporarse totalmente.

Para más información, por favor llame al **713.441.8277**
o visite **houstonmethodist.org/concussion**

HOUSTON Methodist LEADING MEDICINE

PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA OFICIAL