aci.health.nsw.gov.au

Lesión cerebral traumática leve (conmoción cerebral)

Hoja informativa del paciente

MARZO DE 2023

Esta información es para personas que han acudido a la sala emergencias con una lesión cerebral traumática leve y sus cuidadores. También es para personas que hacen una cita con su médico de cabecera para el seguimiento de su lesión. A veces, a esta lesión se la conoce como traumatismo craneal o conmoción cerebral (concussion).

Una persona que ha sufrido una lesión cerebral (traumatismo craneal) leve, debe ser dada de alta con un adulto acompañante que pueda permanecer con la persona durante las primeras 24 horas.

¿Qué es una lesión cerebral traumática leve?

La lesión cerebral traumática leve (MTBI, por sus siglas en inglés) o conmoción cerebral no se diagnostica fácilmente. Es posible que usted (o la persona a la que cuida) no hayan sido atendidas en un hospital inmediatamente después de la lesión porque pensó que la lesión no era lo suficientemente grave. Algunos síntomas son difíciles de detectar. Se recomienda insistentemente que visite a su médico de cabecera lo antes posible para controlar y manejar cualquier síntoma persistente.

Causas

El cerebro puede dañarse cuando la cabeza o el cuerpo golpean algo o se sacuden violentamente. Estas lesiones comúnmente ocurren después de una caída o agresión. También pueden ocurrir durante accidentes deportivos, automovilísticos o laborales.

Síntomas

La MTBI puede llevar a problemas físicos, de razonamiento o emocionales. Los síntomas comunes incluyen:

- dolor de cabeza
- dolor de cuello
- confusión o desorientación
- reducción de la concentración o la atención
- dificultades de memoria
- náuseas
- cansancio
- irritabilidad o dificultad para controlar emociones e interactuar con la familia
- mareos y vértigo
- problemas de equilibrio
- sensibilidad a la luz o al ruido.

A algunas personas les resulta difícil describir sus síntomas. Es posible que simplemente indiquen que no se “sienten bien”. Es importante tomar en serio afirmaciones como esta y brindar apoyo para permitir que la persona descanse lo que sea necesario.
Su médico de cabecera puede guiar su recuperación. Sea amable con sigo mismo, ya que puede llevar algún tiempo recuperarse.

NSW GOVERNMENT | AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION

NSW GOVERNMENT State Insurance Regulatory Authority

Tratamiento

Mientras esté en la sala de emergencias, usted (o la persona a la que cuida) serán monitoreados de cerca y pueden hacerle:

- una serie de estudios para comprender la gravedad de los síntomas y llegar a un diagnóstico
- medicamentos para el dolor de cabeza o el dolor
- medicamentos para náuseas o vómitos
- enfermeras que lo controlan para ver si su condición cambia de forma tal que pueda indicar una lesión cerebral más grave
- una tomografía computada (CT) del cerebro o cuello
- una radiografía, si se cree que su cuello puede estar lesionado.

Cuando se descarte una lesión grave, lo enviarán a casa con familiares o amigos. Debe ser visto por su médico de cabecera durante la semana posterior a la lesión. O, si los síntomas empeoran mucho, regresar a la sala de emergencias.

Cuidado en casa

Para ayudar a su recuperación después de una MTBI, debe:

- descansar tranquilamente y dormir bastante
- limitar el uso del teléfono móvil, computadora y televisión
- restringir largos períodos de lectura
- tratar los dolores de cabeza con analgésicos de venta libre, como paracetamol. Verifique el paquete para obtener la dosis correcta y úselo solo según las indicaciones. **No tome** aspirina u otros medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno. No tome sedantes u otros medicamentos a menos que se lo indique un médico.
- use compresas de hielo sobre las áreas hinchadas o doloridas. Para ello, envuelva cubos de hielo, una bolsa de guisantes congelados o una bolsa de hielo deportiva en una toalla. No aplique hielo o bolsas directamente sobre la piel
- aumente gradualmente la actividad física y haga ejercicio suave de acuerdo con cómo se sienta
- tenga en cuenta que los síntomas pueden aparecer y desaparecer en el transcurso de un día o una semana.

Usted no debe:

- practicar deportes o realizar actividades físicas extenuantes durante 48 horas o hasta que los síntomas hayan desaparecido.
- Consumir alcohol, tomar pastillas para dormir o usar drogas recreativas durante 48 horas. Eso lo hará sentir peor y hará que sea más difícil para otras personas saber si la lesión lo está afectando.

Una persona con MTBI no debe conducir ni operar maquinaria pesada durante al menos 24 horas, y hasta que cualquier confusión o somnolencia haya desaparecido.

Qué esperar

El cerebro puede tardar en recuperarse, incluso después de un traumatismo cerebral menor.
La mayoría de las personas se recuperarán por completo y no tendrán síntomas después de 48 horas. Pero también puede ser común que, durante unos días, pueda tener fluctuaciones en los niveles de fatiga, dolores de cabeza y problemas leves de concentración, recordar cosas y realizar tareas complejas. También podría experimentar cambios de ánimo o sentirse más cansado de lo habitual.

- Durante este período inicial, no existe tratamiento específico, aparte de mucho descanso.
- Si no empeoran sus síntomas, reincorpore gradualmente las actividades normales del hogar y haga algo de ejercicio suave, como dar un paseo corto. Hable con su médico o fisioterapeuta local acerca de cuándo puede volver a hacer ejercicios sustanciales, como preparación con pesas, carreras, entrenamiento de alta intensidad y deportes competitivos.
- Los síntomas persistentes deben ser seguidos y manejados por su médico de cabecera. A medida que los síntomas desaparezcan, el médico le brindará consejos específicos sobre cómo puede regresar al trabajo o a la escuela, o realizar otras actividades y practicar deportes.
- Es posible que deba ausentarse un poco del trabajo o del estudio si tiene problemas para concentrarse o recordar cosas. También es posible que deba volver a trabajar o estudiar gradualmente.
  Esto puede implicar trabajar en horarios flexibles y tener descansos durante el día. Todos somos diferentes. La forma en que maneja su trabajo o estudio variará según sus síntomas, funciones y responsabilidades.

Si 10 días después de la lesión, tiene preocupaciones específicas o experimenta síntomas, como dificultades con la concentración, memoria y comportamiento, hable con su médico de cabecera. Puede darle más información o derivarle a otro proveedor de atención médica.

Cuándo buscar ayuda urgente

No sucede muy a menudo, pero algunas personas contraen una lesión cerebral grave después del alta de una sala de emergencias. Acuda al hospital más cercano o llame a una ambulancia (000), si usted o su cuidador notan alguno de estos síntomas:

- siente que se va a desmayar, o a tener una convulsión
- debilidad o entumecimiento en cualquier parte del cuerpo
- mayor confusión o dificultad para permanecer despierto cuando normalmente estaría despierto
- dificultad para despertarse a la hora en que normalmente despierta
- dificultades con la visión o el habla
- no puede controlar la vejiga o el intestino
- vómitos repetidos
- dolor de cabeza constante o uno que empeora
- problemas para recordar nuevos eventos o reconocer personas o lugares
- fluido o sangre que salga del oído o la nariz
- pérdida de audición.

Para más información

Pregúntele a su médico de cabecera o profesional de la salud. También puede llamar a healthdirect las 24 horas del día al **1800 022 222** o visite **healthdirect.gov.au**

Evidencia informada	Basado en la verificación rápida de indicios en la literatura gris y, si no hay investigación, basado en el consenso de expertos clínicos
Colaboración	Contenido adaptado de Safer Care Victoria y contenido restante desarrollado en colaboración con los miembros del Instituto de Atención de Emergencia de la Agencia para la Innovación Clínica y la Red de Rehabilitación de Lesiones Cerebrales, Equipo de Salud Primaria, Integrada y Comunitaria, Nathalie Foley (usuaria), el Instituto de Manejo de Trauma y Lesiones y la Autoridad Reguladora de Seguros del Estado
Validez	Pendiente de revisión: diciembre de 2027

NSW GOVERNMENT | AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION
NSW GOVERNMENT State Insurance Regulatory Authority

ACI 7519 [3/23] | SHPN (ACI) 230059 | TRIM ACI/D23/608