

VCH Los cuidados de su hijo después de una conmoción cerebral

A su hijo se le ha diagnosticado una conmoción cerebral. La conmoción cerebral cambia temporalmente la forma en que el cerebro trabaja. Siga estas instrucciones para proteger la seguridad de su hijo y para ayudarlo a mejorarse.

¿Cuáles son los síntomas comunes de una conmoción cerebral?

Síntomas físicos

- dolor de cabeza
- ganas de vomitar
- vómito
- mareo
- dificultad para mantener el equilibrio
- problemas para ver o enfocar
- cansarse con facilidad
- sensibilidad a la luz o al ruido
- sensibilidad a olores o sabores
- zumbido en los oídos
- pérdida de sensación.

Síntomas mentales

- sentirse "con la mente nublada"
- sentir que hace las cosas con lentitud
- dificultad para recordar cosas
- dificultad para concentrarse.

Síntomas del sueño

- somnolencia
- dormir más o menos de lo normal
- dificultad para quedarse dormido.

Síntomas del estado de ánimo

- irritabilidad
- tristeza
- sensibilidad emocional, más de lo normal
- nerviosismo.

¿Cómo debo atender a mi hijo?

Se permite que su hijo:

- tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) cuando necesite, para el dolor de cabeza
- use una compresa de hielo en la cabeza o el cuello
- duerma (no es necesario despertarlo cada hora)
- descanse (no es necesario pedirle que permanezca en cama).

No permita que su hijo:

- conduzca mientras esté teniendo síntomas de una conmoción cerebral
- haga ejercicio, ni que levante cosas pesadas
- beba alcohol
- participe en deportes o actividades de alto riesgo.

¿Cómo ayudo a mi hijo a que regrese a las actividades diarias normales?

Su hijo necesitará que usted, sus maestros y entrenadores le ayuden a regular su grado de actividad.

Recomendamos reposo las primeras 48 a 72 horas después de una lesión, y luego incrementar las actividades lentamente. A principio solo debería participar en actividades aeróbicas leves, como la bicicleta estacionaria. Si alguno de sus síntomas empeora, pídale que pare esas actividades y descanse.

No le permita a su hijo **ninguna actividad de alto riesgo** que pueda resultar en otra lesión en la cabeza, hasta que haya pasado consulta con un proveedor de salud y haya recibido su autorización para eso. Las actividades de alto riesgo abarcan todos los deportes, la clase de educación física, trampolines y montar vehículos todo terreno.

Asegúrese de que su hijo duerma bien por la noche. Permítale tomar siestas de ser necesario. No lo deje desvelarse ni participar en pijamadas hasta que sus síntomas hayan desaparecido.

¿Cuándo puede regresar a la escuela o guardería ?

Si su hijo no puede mantener la concentración durante más de 30 o 45 minutos, puede ser que deba permanecer en la casa hasta que mejoren sus síntomas. Cuando su hijo haya mejorado lo suficiente como para regresar a la escuela, infórmeles a los maestros, la enfermera, el consejero y los administradores de la escuela sobre la lesión de su hijo y sus síntomas.

La escuela pueden ayudar a su hijo a conservar su seguridad al regresar a la escuela, por medio de lo siguiente:

- dándole al menos un receso por día para que descanse
- reduciendo la carga escolar y siendo flexibles con las fechas de entrega
- manteniéndolo alejado de lugares ruidosos
- evitando someterlo a exámenes estandarizados.

A medida que los síntomas mejoren, se podrán suspender estos ajustes.

El personal de la escuela debería prestar atención a los signos de que los síntomas empeoran, especialmente:

- aumento de la dificultad para poner atención, recordar o aprender información nueva
- necesidad de mayor tiempo para completar una indicación
- aumento de la irritabilidad
- incapacidad de lidiar con el estrés.

¿Cuándo puede regresar a los deportes?

La Tennessee youth Concussion Law (Ley de Tennessee sobre las lesiones cerebrales en jóvenes) dice que un niño con una lesión cerebral no puede regresar a ninguna actividad física ni deporte hasta que un proveedor de salud con licencia lo autorice.

Para que le autoricen el retorno a las actividades completas, usted debe hacer un seguimiento con el médico de cabecera o especialista de su hijo. Mientras no le hayan dado esta autorización, su hijo no podrá participar en clase de educación física, prácticas ni juegos. Como los síntomas pueden durar varios días y a veces, con el tiempo, aparecen más síntomas, puede ser que el médico que atendió a su hijo en la sala de emergencias no le dé la autorización para regresar a sus actividades.

Infórmeles al maestro de educación física y a todos los entrenadores acerca de la lesión y los síntomas.

Talvez su hijo se sienta frustrado, triste y hasta enojado porque no puede regresar a los deportes o actividades recreativas inmediatamente. Recuérdeles que después de una lesión en la cabeza, es importante esperar hasta haberse recuperado completamente para poder regresar a los deportes. Esto disminuye las probabilidades de volverse a lastimar.

¿Qué es el programa de retorno gradual a los deportes?

Cuando los síntomas de su hijo hayan desaparecido y su médico le haya dado el visto bueno para regresar a las actividades, su hijo puede aumentar sus actividades **lentamente**, siguiendo los pasos siguientes. Lo recomendado es avanzar en cada paso cada 24 horas:

1. descanso y ninguna actividad
2. actividades aeróbicas suaves (caminar, natación suave, ejercicios de estiramiento leves)
3. actividades aeróbicas más pesadas (correr, montar bicicleta u otras formas de hacer latir el corazón más rápidamente)
4. prácticas de acondicionamiento específicas para cada deporte
5. prácticas de acondicionamiento sin contacto físico
6. prácticas de contacto físico sin restricciones
7. jugar partidos.

No permita que su hijo avance uno de los pasos si su cuerpo no está listo. Si al avanzar un paso los síntomas regresan, su hijo deberá retroceder hasta el paso 1 y consultar con el doctor. Es muy importante reportar cualquier síntoma de conmoción cerebral. Los síntomas significan que el cerebro de su hijo no ha sanado del todo.

¿Cuándo deberíamos hacer un seguimiento con el doctor?

Comuníquese con el médico de cabecera de su hijo y solicite verlo dentro de 1 a 2 semanas, para seguimiento.

Si su hijo es deportista, o si los síntomas duran más de 1 a dos semanas, pregúntele a su doctor si sería recomendable que el niño pasara consulta con un especialista en el hospital de niños *Monroe Carell Jr. Children's Hospital at Vanderbilt*.

- Para un seguimiento después de una conmoción cerebral relacionada con los deportes, llame a la Clínica de Conmociones Cerebrales Deportivas en Vanderbilt, al (615) 875-8722.
- Para un seguimiento después de una conmoción cerebral no relacionada con los deportes, llame a la Clínica Pediátrica de Neurocirugía (*Pediatric Neurosurgery Clinic*) al (615) 322-6875.

Llame al médico de cabecera de su hijo o regrese a la sala de emergencias más cercana de inmediato si su hijo:

- tiene peores dolores de cabeza
- convulsiona
- tiene un cambio inusual de comportamiento
- no puede parar de vomitar
- está aletargado (tan cansado que usted no puede despertarlo)
- habla pronunciado lentamente y con dificultad
- está muy irritable o molesto
- no reconoce personas o lugares
- está cada vez más confundido
- no responde como normalmente lo hace
- tiene dolor de cuello
- tiene debilidad o falta de sensación en brazos o piernas.
- no para de llorar
- no toma el pacho ni come.

Siga estas instrucciones cuidadosamente para atenderlo. Si su hijo tiene problemas que no hayamos mencionado o usted tiene alguna otra preocupación, llame al médico de cabecera del niño inmediatamente.