



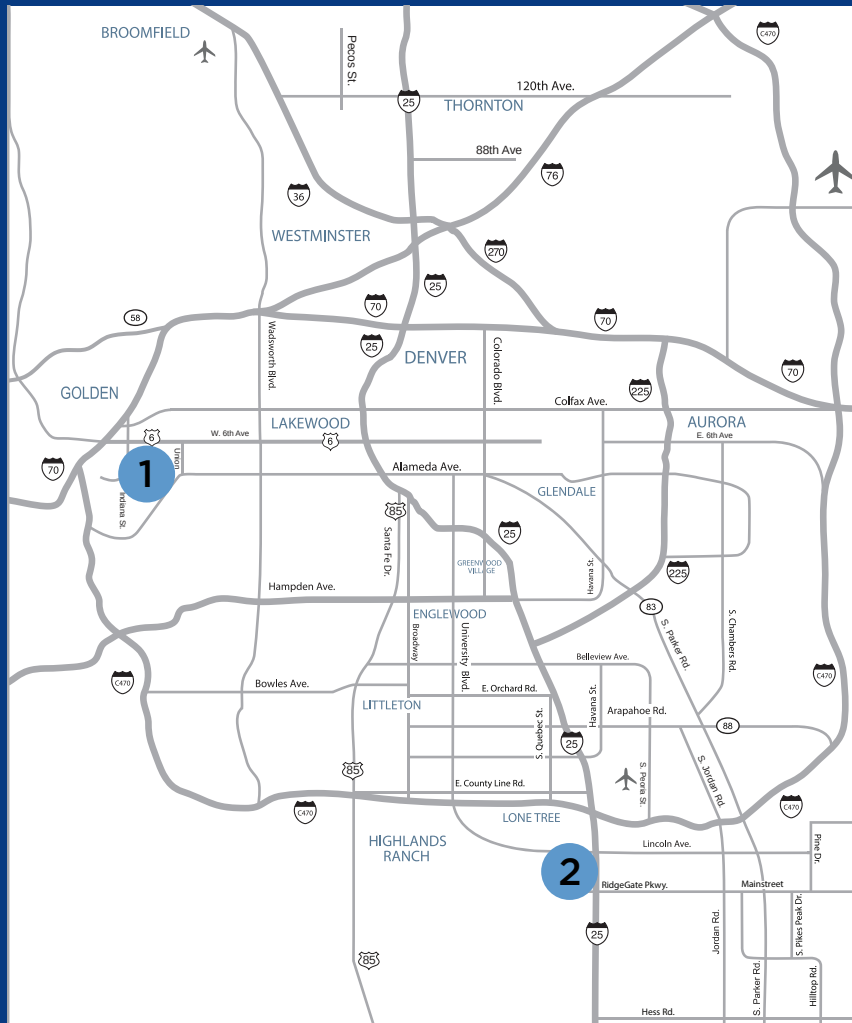
Camino a la Recuperación de la Conmoción Cerebral

 Rocky Mountain Pediatric
OrthoONE
Physician Care™ 

Health  OrthoONE
Physician Care™

OrthoONEDenver.com

Localidades



1 Rocky Mountain Pediátrico OrthoONE at Red Rocks Centro Medico
400 Indiana St., Suite 350
Golden, CO 80401
(303) 861-2663

2 Rocky Mountain Pediátrico OrthoONE at Sky Ridge Centro Medico
10107 RidgeGate Pkwy., Suite 310
Lone Tree, CO 80124
(303) 861-2663

Rocky Mountain Centro Pediátrico OrthoONE para la Conmoción cerebral

En el Centro para la Conmoción Cerebral, ofrecemos atención coordinada centrada en el paciente para niños de 5 a 20 años.

Sabemos que la recuperación de la conmoción cerebral a veces puede ser complicada, por lo que tenemos un equipo de proveedores que pueden respaldar su recuperación. Nuestros médicos harán una evaluación detallada para confirmar el diagnóstico y prescribir atención médica. Nuestro psicólogo puede comunicarse con su escuela para apoyar sus ajustes académicos y lo ayudará con el estrés, la ansiedad o la tristeza que pueda sentir. Nuestro programa de rehabilitación de conmociones cerebrales, "PACER", cuenta con fisioterapeutas expertas en el tratamiento de las complicaciones que pueden surgir de una conmoción cerebral. Todos los que estamos aquí en el Centro para la Conmoción Cerebral nos mantenemos al día con los tratamientos actuales y con frecuencia actualizamos nuestro programa de tratamiento en base a nueva información. Coordinaremos con especialistas que puedan ser necesarios durante una recuperación de conmoción cerebral.





Su camino a la recuperación de la conmoción cerebral

Las conmociones cerebrales son una de las lesiones más comunes en niños y adolescentes. Puede sufrir una conmoción cerebral por jugar deportes o por tener un accidente. Es importante que cada padre y atleta sepa cómo reconocer una conmoción cerebral y cómo ayudar a recuperarse de una conmoción cerebral.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que ocurre cuando te golpean en la cabeza o el cuerpo y sacude tu cerebro. No verá ningún hematoma o sangrado, pero la conmoción cerebral lastima su cerebro y lo hace funcionar de manera diferente. Debido a que el cerebro es un órgano tan complicado, cada conmoción cerebral puede ser diferente.

¿Como puedo saber si tengo una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral se diagnostica con signos y síntomas. Un síntoma es algo que el paciente está sintiendo. Un signo es algo que otra persona puede ver en el paciente.

Aquí hay una lista de signos y síntomas que pueden ocurrir con una conmoción cerebral. Si ha tenido un impacto en la cabeza o el cuerpo y tiene incluso un signo o un síntoma, lo mejor es consultar a un proveedor médico para que lo revisen en busca de una conmoción cerebral.

Signos/síntomas de la conmoción cerebral

No todas las personas experimentaran todos estos síntomas

Síntomas Físicos

- Dolor o presión de cabeza
- Cambios del balance
- Mareos
- Visión doble o borrosa
- Ver "estrellas"
- Náusea y/o vómito
- Sensibilidad a la luz y/o ruido



Signos Físicos

- Ojos vidriosos o aturrido



Síntomas Emocionales

- Se siente triste, irritable o deprimido(a)
- Siente nervios o ansiedad
- Se siente más emocional



Signos Emocionales

- Cambio de personalidad
- Emociones inapropiadas
- Aparenta muy irritable

Síntomas de Sueño o Energía

- Fatiga y baja energía
- Teniendo gran dificultad Durmiéndose/ quedarse dormido(a)



Signos de Sueño/la Energía

- Somnolencia
- Dormir más o menos que de costumbre



Síntomas Cognitivos (pensar)

- Mentalmente borroso
- Se siente desacelerado o fuera de sí
- Dificultad recordando cosas
- Dificil para concentrarse
- Se distrae fácilmente



Signos Cognitivos

- Preguntas repetitivas o comentarios
- Habla mas lenta o con dificultad usando las palabras correctas
- Aparenta confundido(a) o desorientado(a)



¿Necesito una imagen de mi cerebro?

Una imagen del cerebro no ayuda a diagnosticar una conmoción cerebral. Si tiene una conmoción cerebral, su imagen es normal porque la lesión es tan pequeña que no puede verla con una CT o MRI normal. Las tomografías computarizadas tienen radiación, por lo que tratamos de no ordenarlas para todos. Si va a la sala de emergencias (ER) para ver si sufrió una conmoción cerebral, el proveedor de emergencias seguirá una lista de verificación para decidir si necesita una tomografía computarizada. Pero, solo necesitará una tomografía computarizada si hay signos o síntomas que nos hagan preocuparnos de que pueda haber sangrado o moretones en el cerebro, que es una lesión diferente debido a una conmoción cerebral.

¿Cuánto tiempo lleva mejorar una conmoción cerebral?

Todos son diferentes y la recuperación puede variar para diferentes personas. La mayoría de los adultos se recuperará en aproximadamente 10 días. Sin embargo, los adolescentes tienen cerebros diferentes y tardan más tiempo en recuperarse: en promedio, 3-4 semanas. No estamos seguros de cuánto tiempo la recuperación de la conmoción cerebral promedio es para los niños más pequeños, pero pueden durar más tiempo que los adultos. Casi todos se recuperarán por completo después de una conmoción cerebral, pero algunas personas podrían tener una recuperación más prolongada o pueden tener problemas permanentes a causa de una conmoción cerebral.

¿Quién podría tardar más en recuperarse de una conmoción cerebral?

Los pacientes que siguen teniendo conmociones cerebrales, que tienen TDAH o dificultades de aprendizaje, que experimentan migrañas o tienen ansiedad y / o depresión pueden tener más dificultades para recuperarse de una conmoción cerebral.



¿Qué puedo hacer para ayudarme a mejorar?

Descanse

Solíamos recomendar un descanso estricto cuando alguien se está recuperando de una conmoción cerebral. Hemos aprendido que el descanso estricto a menudo no ayuda y puede empeorar las cosas. Los estudios más recientes muestran que descansar un poco después de la lesión ayuda, pero no es necesario que te encierres en una habitación oscura. Tan pronto como te sientas un poco mejor, puedes estar en la casa y pasar tiempo con tus amigos y familiares. Escucha a tu cuerpo y toma descansos cuando lo necesites.

La escuela

Dentro de los 2-3 días de una conmoción cerebral, la mayoría de los adolescentes y niños pueden regresar a la escuela, incluso si todavía tienen algunos síntomas si la escuela puede proporcionar "ajustes" durante la recuperación. Es importante tratar de volver a la escuela lo antes posible para que no te pierdas demasiado. Hable con la enfermera de la escuela, el psicólogo, el consejero y / o los maestros para que sepan que sufrió una conmoción cerebral. Pídeles que comiencen su "protocolo de conmoción cerebral" para que pueda obtener ayuda académica durante su recuperación de la conmoción cerebral. Los padres de estudiantes de primaria y secundaria pueden hacer este llamado, pero los estudiantes de secundaria deberán reunirse con sus consejeros y maestros, para que defiendan lo que necesitan durante la recuperación. Puede ir a OrthoONEDenver.com para obtener más información sobre cómo regresar a la escuela durante su recuperación de conmociones cerebrales y sugerencias para ajustes. Recuerde que no puede volver a los deportes hasta que pueda asistir a la escuela completa y hacer todo su trabajo escolar.

Pantallas electrónicas

Si tiene algún problema en el seguimiento ocular debido a la conmoción cerebral, las pantallas electrónicas pueden empeorar sus síntomas. Intente limitar cuánto tiempo pasa en teléfonos inteligentes y computadoras, especialmente si aumenta sus síntomas. Evite todos los videojuegos hasta que su cerebro haya sanado.

Sueño

Un buen sueño es esencial para ayudar a tu cerebro a sanar. Muchos pacientes tienen problemas para dormir cuando se están recuperando de una conmoción cerebral. Durante los primeros días, probablemente estará más cansado y está bien dormir cada vez que su cuerpo le diga que duerma. Después de los primeros días, es importante tratar de obtener un horario de sueño regular. Deshágase de las siestas durante el día después de la primera semana. Visite nuestro sitio web para obtener más consejos sobre cómo dormir mejor durante su recuperación. OrthoONEDenver.com/service/concussion

El Ejercicio

Después de descansar durante unos días, puede ayudar si comienza un ejercicio de cardio ligero y seguro. Trabaje con su proveedor médico para decidir cuándo comenzar a hacer ejercicio y qué hacer. Incluso si normalmente no hace ejercicio, es importante incorporar ejercicio en su recuperación, especialmente después de 2-3 semanas.

Es mucho más fácil lesionar su cerebro cuando aún no se ha curado de la conmoción cerebral, por lo que es importante no volver a los deportes o cualquier actividad en la que pueda golpearse la cabeza otra vez antes de que se libere de la conmoción cerebral. Hacer ejercicio para la recuperación no es lo mismo que regresar a tus deportes; solo debe volver a sus deportes anteriores bajo la supervisión de un proveedor médico calificado.

Actividades sociales

Comenzar a sentir que la vida es normal nuevamente puede ayudar a la recuperación de la conmoción cerebral. El descanso y un entorno tranquilo pueden ayudar a la recuperación al principio, pero a medida que los síntomas comienzan a mejorar, la conexión social con amigos puede ser importante. Cuando se conecta con amigos por teléfono o en persona, deje que sus síntomas sean la guía. Para los niños más pequeños, esto debe supervisarse estrechamente y cortarse si los síntomas empeoran. Para los niños mayores, es mejor hablar o tener visitas cortas con amigos en persona en lugar de pasar mucho tiempo hablando por teléfono o enviando mensajes de texto.

El tener esperanza para hacerle frente

Cuando los niños se recuperan de una conmoción cerebral, pueden sentirse frustrados porque existen restricciones de la vida diaria normal, como practicar deportes o actividades recreativas. Recuerde, casi todas las conmociones cerebrales sanarán. Tener la mentalidad de "Estoy mejorando" puede ser una forma poderosa de superar la recuperación de la conmoción cerebral y se ha demostrado que es muy útil para controlar una conmoción cerebral. Otras formas de lidiar con la recuperación de la conmoción cerebral incluyen "cuidado personal", buscar apoyo emocional de familiares y amigos, y / o herramientas de aprendizaje para manejar la angustia emocional de un psicólogo o profesional de la salud conductual. Puede ir a nuestro sitio web para obtener ideas sobre cómo practicar el "cuidado personal".

OrthoONEDenver.com/util/documents/pediatrics/Self-Care-RMPOO.pdf



Nutrición e hidratación

Lo que pongas y no pongas en tu cuerpo puede hacer una diferencia en la forma en que tu cerebro sana: tu cerebro debe tener el combustible adecuado. Beba mucha agua y evite las bebidas con cafeína y azucaradas como la soda. Coma alimentos saludables como aguacate, aceite de oliva, nueces y pescado. Evite las grasas tóxicas que se encuentran en alimentos procesados y comida rápida. Una alimentación saludable significa una buena recuperación.

Cuidado Médico

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral. Tu cerebro es el órgano más complicado de tu cuerpo y, a veces, la recuperación no funciona como se esperaba. Es muy importante que busque atención médica durante su recuperación, ya sea con su proveedor de atención primaria o con nosotros aquí en el Centro para la Conmoción Cerebral.

Como sabemos que la recuperación a veces puede ser complicada, contamos con un equipo de proveedores que pueden respaldar su recuperación. Nuestro psicólogo puede trabajar con su escuela para apoyar sus ajustes académicos y puede ayudar con el estrés, la ansiedad o la tristeza que pueda sentir. Nuestro programa de rehabilitación de conmociones cerebrales, "PACER", cuenta con fisioterapeutas expertas en el tratamiento de las complicaciones que pueden surgir de una conmoción cerebral. Todos nosotros aquí en el Centro para la Conmoción Cerebral trabajamos duro para estar al día con los tratamientos actuales y actualizar nuestro programa de tratamiento en base a nueva información.

¿Cómo sé que mi conmoción cerebral se ha curado y cuándo puedo obtener autorización para practicar deportes?

Para volver a los deportes, debe estar "libre de conmoción cerebral", lo que significa que un proveedor médico (MD, DO, NP o PA) debe verificarlo para asegurarse de que la conmoción cerebral haya sanado. En este momento, la única forma en que podemos saber si su concusión se ha curado es observando tres cosas: sus síntomas, un examen físico y una función cognitiva.

Síntomas: debes sentir que has vuelto a tu ser normal

Examen físico: Sus proveedores médicos verificarán cosas como el equilibrio, los movimientos oculares y la coordinación, y harán un examen neurológico para asegurarse de que se vea normal.

Función cognitiva: debe estar pensando y aprendiendo como su antiguo yo. Algunas veces usaremos una prueba de computadora para medir cómo está funcionando su cerebro. También podemos preguntarle a tus maestros y padres cómo te está yendo en la escuela.

¿Qué sucede si vuelvo a practicar deportes antes de que mi cerebro se haya curado?

Podría ser muy peligroso volver a los deportes demasiado pronto porque podrías tener otra lesión en tu cerebro. Una segunda lesión cuando todavía se está recuperando de una conmoción cerebral puede empeorar los síntomas y lo más probable es que la conmoción dure más tiempo. También podría aumentar la posibilidad de tener problemas permanentes como dolores de cabeza crónicos, dificultades de aprendizaje y memoria, ansiedad y depresión y otros problemas neurológicos.

La forma más rápida de volver a su deporte es ser honesto acerca de sus síntomas, tomarse un tiempo para recuperarse y consultar a un proveedor médico calificado para que se libere de la conmoción cerebral. ¡Después de todo, es tu cerebro y solo tienes uno!



Graduado y de regreso a los pasos del deporte

La Declaración de consenso sobre la conmoción cerebral en el deporte recomienda que su atleta atraviese varios desafíos de ejercicio para asegurarse de que el cerebro haya sanado antes de regresar a los deportes. Consulte nuestro sitio web para regresar a las pautas deportivas – OrthoONEDenver.com/service/concussion. Su proveedor de servicios médicos le dirá cuando está bien comenzar este proceso y qué hacer para cada paso. Este proceso generalmente toma alrededor de cuatro días en adultos, pero puede durar más en niños más pequeños o adolescentes. En nuestra clínica, a veces también usaremos una prueba en una caminadora estática para ayudarnos a descubrir si la conmoción cerebral ha sanado. Deberías trabajar con tu proveedor de servicios médicos sobre la mejor manera de desafiar a su cuerpo para despejarlo de tu conmoción.

Entrenadores atléticos

Los entrenadores atléticos certificados son proveedores médicos que están entrenados para reconocer lesiones relacionadas con los deportes y ayudan con la recuperación. Si está en una escuela o con un equipo deportivo que tiene un entrenador de atletismo, tienes mucha suerte. El entrenador atlético ayuda a jugar deportes más seguros para los atletas juveniles. Asegúrese de reunirse con sus entrenadores atléticos y trabaje con ellos durante su recuperación. En Colorado, los entrenadores atléticos no pueden despejar tu conmoción cerebral, pero son muy buenos para ayudar para identificar las conmociones cerebrales durante los eventos deportivos y pueden ayudar a apoyar la recuperación y ayudar a los atletas a través del retorno gradual a los pasos deportivos.



Los deportes y el riesgo de la conmoción cerebral

Los deportes organizados son buenos para los niños. Los niños que participan en deportes crecen siendo adultos más saludables. Nuestro objetivo en Rocky Mountain Pediatric OrthoONE Center for Concussion es mantener a los niños jugando deportes de una forma más segura. Sin embargo, hay momentos en que debemos admitir que cierto deporte puede ser demasiado peligroso para alguien debido a las heridas que ha tenido. No hay reglas estrictas sobre cuándo retirar a un atleta de un deporte debido a una conmoción cerebral. Hablaremos de deportes con cada atleta a quien vemos por una conmoción cerebral. Si ha tenido más de una conmoción cerebral, ha tenido una recuperación larga o difícil, o tiene factores de riesgo en su historial médico, debería considerar ver nuestros especialistas en conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales múltiples pueden acumularse y causar daño a largo plazo. Todavía necesitamos más investigación para ayudarnos a entender los efectos a largo plazo.

Infórmese sobre la Ley de Conmoción Cerebral del Estado de Colorado

The Jake Snakenberg Youth Concussion Act fue hecha ley en Colorado en 2011.

Abarca niños y adolescentes entre los 11 - 19 años y requiere lo siguiente:

1. Los entrenadores requieren anualmente tener educación en como reconocer la conmoción cerebral.
2. Los atletas que se sospechen de tener una conmoción cerebral deben ser removidos de participar en deportes.
3. Los atletas que sean removidos de participar en los deportes necesitan aprobación medica antes de que puedan regresar a ellos. La autorización medica debe ser brindada por un MD, DO, PA, NP o un psicólogo de nivel medico con entrenamiento en contusión cerebral.

Entrenadores atléticos



Sue Kirelik, MD
Directora Médica y
Especialista de la
Conmoción Cerebral



Michele Chetham, MD
Especialista de la
Conmoción Cerebral



Jin Lee, Psy D
Psicóloga Clínica



Inger Brueckner, PT
Terapeuta Física,
Especialista Vestibular

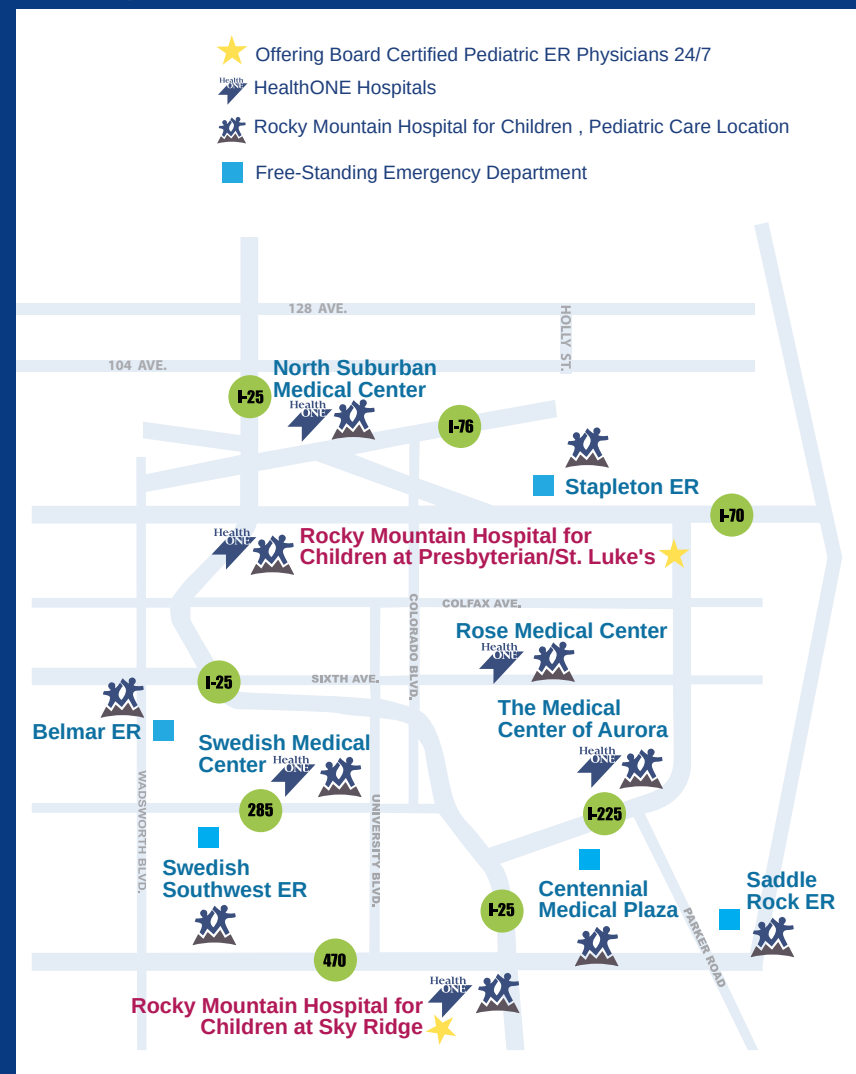


Dona Martin, PT
Terapeuta Física,
Especialista Vestibular

McCrory P, Meeuwisse W, Dvorak J, et al. Consensus statement on concussion in sport - the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. *Br J Sports Med* 2017 Jun;51(11):838-847. PMID 28446457

<https://www.aspeninstitute.org/>

Rocky Mountain Hospital for Children Localidades de Salas de Emergencias





Servicios Pediátricos Ortopédicos

- Ortopedia Pediátrica
- Medicina de Deportes Juveniles
- Conmoción Cerebral
- Médula Espinal y Escoliosis
- Trastornos Musculoesqueléticos
- Lesiones Comunes de la Infancia



Rocky Mountain Pediatric
OrthoONE

Physician Care™ Health
ONE



Health **OrthoONE**
Physician Care™

Visit OrthoONEDenver.com to schedule an appointment online.