

Cuándo buscar atención médica inmediata

Signos de peligro en adultos

En algunos casos raros, la conmoción repetida en atletas jóvenes puede causar inflamación cerebral o daño cerebral permanente. **Comuníquese de inmediato con su profesional** del cuidado de la salud o departamento de emergencia si tiene cualquiera de los siguientes signos de peligro después un topetazo, golpe o sacudida a la cabeza o al cuerpo:

- ✿ Dolor de cabeza que empeora y no desaparece o es muy intenso.
- ✿ Debilidad, entumecimiento o disminución en la coordinación.
- ✿ Vómito o náusea repetidos.
- ✿ Habla arrastrada.

Las personas que lo están cuidando deberán llevarlo de inmediato a un departamento de emergencia si usted:

- ✿ Tiene un aspecto muy adormilado o no se puede despertar.
- ✿ Tiene convulsiones o ataques.
- ✿ No puede reconocer personas o lugares.
- ✿ Cada vez está más confundido, inquieto o agitado.
- ✿ Tiene una conducta fuera de lo normal.
- ✿ Perder la conciencia (una pérdida breve de la conciencia debería tomarse en serio y se deberá vigilar atentamente a la persona).

Signos de peligro en infantes y niños

Lleve a su hijo inmediatamente al departamento de emergencia si recibieron un topetazo, golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, y:

- ✿ Tiene cualquiera de los signos de peligro para los adultos anotados arriba.
- ✿ No deja de llorar y no se consuela.
- ✿ No toma el pecho ni come.

Source: www.cdc.gov/concussion

Rocky Mountain Hospital for Children

Each day we are inspired by the courage of hundreds of children and families receiving treatment throughout our Family of Care facilities in metro Denver, Colorado. Whether caring for an injured child in an emergency, performing minimally invasive surgery on a newborn or supporting a teen through cancer treatments, we are committed to providing the highest level of care for every child in a variety of locations. Rocky Mountain Hospital for Children at Presbyterian/St. Luke's is the anchor hospital in the system and a destination facility for advanced pediatric and neonatal care.

RockyMountainHospitalForChildren.com



Injury Prevention

HealthONECares.com
HealthONEInjuryPrevention.com

HealthONE Trauma Centers are acclaimed referral centers serving trauma and neurotrauma patients throughout the Rocky Mountain region. HealthONE Trauma Centers provide experienced physicians you can trust, facilities that provides leading-edge technology and staff that cares for patients and families.

In addition, HealthONE provides educational outreach programs and information on a variety of trauma-related topics, including car seat safety, wheeled and pedestrian sports, adult fall prevention and seasonal activities.



The Medical Center of Aurora
Centennial Medical Plaza
North Suburban Medical Center
North Suburban Northeast ER
North Suburban Northwest ER
Presbyterian/St. Luke's Medical Center &
Rocky Mountain Hospital for Children

Rose Medical Center
Saddle Rock ER
Sky Ridge Medical Center
Swedish Medical Center
Swedish Southwest ER

LEADING HOSPITALS. TRUSTED CARE.

Hechos acerca de la conmoción y la lesión cerebral



Rocky Mountain
Hospital for Children



Hechos acerca de la conmoción y la lesión cerebral

¿Qué es una conmoción?

Una **conmoción** es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI) a consecuencia de un topetazo, golpe o sacudida en la cabeza (o un golpe al cuerpo) que causa que la cabeza y el cuerpo se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante. Este movimiento súbito puede causar que el cerebro rebote o se retuerza dentro del cráneo y dañe células cerebrales y afectar la manera en que su cerebro funciona normalmente.

Conmoción = lesión cerebral

¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción?

Casi todas las personas que tienen una **conmoción** se recuperan por completo rápidamente. Pero en algunas personas, los síntomas pueden durar días, semanas o más tiempo. En general, la recuperación puede ser más lenta entre los adultos mayores, niños jóvenes y adolescentes. Las personas que sufrieron una conmoción antes también están en riesgo de tener otra y la recuperación puede tardar más tiempo en caso de otra conmoción.

Los síntomas de la conmoción normalmente quedan dentro de cuatro categorías:

Thinking/Remembering

- 1 |
 - > Dificultad para pensar claramente
 - > Sentirse más lento
 - > Dificultad para concentrarse
 - > Dificultad para recordar información nueva

2 | Physical

- > Dolor de cabeza
- > Visión borrosa o poco clara
- > Náusea o vómito (al principio)
- > Sensibilidad al ruido o la luz

- > Problemas de equilibrio
- > Mareo
- > Sensación de cansancio
- > De no tener energía

Emotional/Mood

- > Irritabilidad
- > Tristeza
- > Sentirse más emocional
- > Nerviosismo o angustia

Sleep

- > Dormir más de lo habitual
- > Dormir menos de lo habitual

Some of these symptoms may appear right away, while others may not be noticed for a few hours to a day or two after the injury, or until your child resumes everyday activities.

¿Qué puedo hacer para prevenir la lesión cerebral traumática?

Hay muchas maneras de reducir las posibilidades de sufrir una lesión cerebral traumática, como:

- ✿ Mantenga sujeto a su hijo en el automóvil con un asiento de seguridad para niños, asiento elevado o cinturón de seguridad (según la altura, peso y edad del niño).
- ✿ Use un cinturón de seguridad cada vez que vaya como conductor o pasajero en un vehículo de motor.
- ✿ Nunca conducir mientras se está bajo la influencia del alcohol o las drogas.
- ✿ Use un casco y asegúrese de que sus hijos usen cascos al:
 - Montar en bicicleta, motocicleta, snowmobile, motoneta o vehículo todo terreno;
 - Jugar un deporte de contacto, como fútbol americano, hockey sobre hielo o box;
 - Usar patines en línea o montar en patineta;
 - Batear y tratar de llegar a las bases en béisbol o softbol;
 - Dificultades para dormirse

Cómo sanar

El descanso es muy importante después de una conmoción porque ayuda al cerebro a sanar. Pasar por alto los síntomas y tratar de "hacerse el fuerte" con frecuencia empeora los síntomas. Sea paciente porque el proceso de sanar toma algo de tiempo (en promedio de 2 a 4 semanas). A medida que sus síntomas se atenúan en unos cuantos días, puede volver de manera lenta y gradual a sus actividades diarias, como trabajo y escuela. Si sus síntomas vuelven a aparecer o si aparecen nuevos síntomas cuando usted aumenta su actividad, eso es un signo de que se está esforzando demasiado. Detenga estas actividades y tómese más tiempo para descansar y recuperarse. A medida que pasen los días, puede esperar sentirse gradualmente mejor. No deberá volver a los deportes o la actividad física hasta que su proveedor de atención médica diga que puede hacerlo y hasta que todos sus síntomas desaparezcan.

Consejos para ayudarle a mejorar:

- ✿ Duerma mucho en la noche y descansa durante el día.
- ✿ Evite las actividades que sean físicamente exigentes (por ejemplo, deportes, limpieza de la casa intensa, ejercicio) o exijan mucha concentración (por ejemplo, uso prolongado de la computadora, videojuegos).
- ✿ Pregunte a su médico cuándo es seguro conducir un automóvil, montar en bicicleta u operar maquinaria pesada.

For more information visit:

- ✿ HealthONEInjuryPrevention.com
- ✿ YouthSportsMed.com or
- ✿ RockyMountainHospitalForChildren.com



RockyMountainHospitalForChildren.com

