

## Orientación sobre conmociones cerebrales:

### **Cuando buscar atención de emergencia:**

Señales y síntomas peligrosos de una conmoción cerebral

Fuente en inglés: [CDC HEADS UP](#); fuente en español: [CDC HEADS UP](#))

- La pupila (círculo negro en el ojo) es más grande en un ojo comparado con el otro ojo.
- Muy somnoliento.
- No se puede despertar.
- Dolor de cabeza que empeora y no desaparece.
- Dificultad para hablar
- Sensación de debilidad o entumecimiento en partes del cuerpo
- No tan coordinado como de costumbre.
- Vómitos o náuseas repetidos
- Convulsiones o ataques (se ven como temblores o espasmos).
- Actúa de manera diferente, no se puede consolar
- Confundido
- Inquietud o irritación, o incapacidad para tranquilizarse
- Pérdida de la consciencia (desmayo): incluso una breve pérdida del conocimiento debe tomarse en serio.
- Negativa a comer o beber

### **Dolores de cabeza:**

Los dolores de cabeza son habituales después de una conmoción cerebral. Abajo se presentan formas de ayudar con el dolor de cabeza:

- Duerma lo suficiente.
  - Baje la intensidad de las luces y los sonidos a la hora de acostarse.
  - Apague la televisión y otras pantallas 15-30 minutos antes de acostarse.
  - Apague el celular antes de acostarse.
  - Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
  - Trate de no hacer siestas durante el día.
  - Para obtener más información: *Sugerencias y estrategias para dormir para niños mayores y adolescentes.*
- Coma comidas saludables.
- Manténgase hidratado.
- Disminuya el estrés durante la recuperación de la conmoción cerebral.
  - Deje ir o no piense en las cosas que hacen que se sienta:
    - preocupado
    - abrumado
    - estresado
  - Pruebe la hipnosis en [ImaginAction.Stanford.Edu](#) u otras aplicaciones de meditaciones guiadas.
  - Considere buscar orientación si tiene más dificultades emocionales o síntomas después de la conmoción cerebral.

Su médico puede sugerirle medicamentos como ibuprofen, acetaminophen o naproxen para ayudar con el dolor de cabeza.

- Hable sobre la frecuencia con su proveedor.
- Tomarlos con demasiada frecuencia puede causar más dolores de cabeza.

**Actividad:**

- Descanse los primeros 1-3 días después de una conmoción cerebral.
- Después de los primeros 1-3 días, la actividad física de bajo nivel y sin contacto generalmente es segura y puede ser útil.
  - Disminuya la intensidad de su actividad física si los síntomas empeoran.
  - Comience con ejercicios de peso corporal y camine por 15-20 minutos.
- No se permiten actividades fuera del suelo (p. ej., equipo de juegos infantiles, andar en bicicleta) hasta que lo autorice su proveedor habitual.
- No practique deportes hasta que su proveedor habitual le diga que es seguro hacerlo.
- Su proveedor habitual puede recomendarle una forma específica de volver a la actividad física basado en sus síntomas.
- No conduzca hasta que su proveedor habitual le diga que puede volver a conducir.

**Escuela: ver folleto separado.**