



Conmociones cerebrales: Datos para Padres

Permitir que los niños lleven vidas alegres y activas es importante para su salud. Si bien apoyamos el juego seguro siempre hay algún riesgo de lesión. Este documento aborda lesiones en la cabeza, y describe lo que los padres pueden esperar de las escuelas en respuesta a una conmoción cerebral.

¿Qué es una conmoción?

Una conmoción es un tipo de traumatismo cerebral, normalmente causada al sufrir un golpe a la cabeza. Incluso un golpe leve puede causar una conmoción. De hecho, una conmoción puede ocurrir cuando no hay una lesión en la cabeza o la cara. Puede ocurrir cuando un golpe al cuerpo causa que la cabeza sea sacudida, lo cual sacude al cerebro dentro del cráneo.

¿Cuáles son las señales de una conmoción?

Una conmoción no se puede ver. Las señales y síntomas de una conmoción pueden aparecer inmediatamente después de la lesión. A veces, los síntomas no se notan hasta días o semanas después de la lesión.

Los síntomas reportados por la persona lesionada pueden incluir: náusea o vómito, problemas de equilibrio, dolor de cabeza o presión en la cabeza, mareos, visión doble o visión borrosa, sensibilidad a la luz o ver destellos, sensibilidad al ruido o zumbido en los oídos, sentirse lento, nebuloso, nublado, confundido o atontado, problemas de concentración o memoria, confusión, sentirse "decaído" o "raro".

Las señales observadas por los demás pueden incluir: aspecto aturdido o pasmado o confundido, olvida una instrucción, se mueve con torpeza, contesta preguntas con lentitud, dificultad para hablar, fatiga, problemas de concentración o memoria, pierde el conocimiento (aunque sea brevemente), tiene malhumor o cambios de personalidad.

¿Es posible tener una conmoción usando un buen casco?

Sí. No existe un casco "a prueba de conmociones". Una conmoción ocurre cuando el cerebro es sacudido dentro del cráneo, dañando las células cerebrales. Los cascos no pueden prevenirla. Los cascos sí ayudan a prevenir fracturas del cráneo, hematomas subdurales (vea a continuación) y cortaduras a la piel y el cuero cabelludo.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene señales de una conmoción?

1. Llame al médico de su hijo. Quizá su médico desee ver a su hijo ese día o el siguiente, dependiendo de cómo se sienta su hijo.
2. Pídale a la persona de la escuela que estuvo presente en el momento de la lesión que llene un formulario "*Referral for Concussion*" (Reporte de Conmoción). Este formulario describe por qué un integrante del personal sospechó una conmoción. Llévelo ese formulario a su médico. No confíe en el recuerdo de su hijo de la lesión, ya que las conmociones a menudo afectan la memoria.
3. Deje que descanse el cerebro de su hijo (detalles a continuación).
4. Deje que descanse el cuerpo de su hijo (detalles a continuación).
5. Cada vez que ocurra una conmoción fuera de la escuela, notifíquesele a la enfermería escolar.

¿Por qué se recomienda descansar el cerebro después de una conmoción?

Las conmociones significan que las células cerebrales están estresadas y necesitan descansar para sanarse. Esto significa que su hijo puede necesitar más horas de sueño por la noche y más siestas

durante el día. El exceso de concentración puede estresar aún más las células cerebrales. No envíe a su hijo a la escuela al día siguiente de haber sufrido una conmoción. La mayoría de los médicos recomiendan no leer, estudiar, ver TV o jugar videojuegos. Incluso las actividades divertidas requieren

concentración y deben ser evitadas. El exceso de pensamiento, las luces brillantes, los sonidos fuertes o las multitudes pueden provocar síntomas de conmociones el día después de una conmoción; a veces por más tiempo. Al regresar a la escuela, el maestro de su hijo debe esperar un menor rendimiento de lo normal y debe reportar cualquier síntoma a la enfermería. Pregunte en la enfermería escolar sobre una

guía "Return to Learn" (Regresar a Aprender) para que usted sepa lo que estamos observando. Manténgase en contacto con la enfermería escolar durante los primeros días después de la conmoción.

¿Por qué se recomienda descansar el cuerpo después de una conmoción?

Existen dos razones: (1) el cerebro no puede descansar cuando el cuerpo está recibiendo demasiado ejercicio. Caminatas breves (10 minutos máximo) a paso normal es todo lo que se debe hacer por lo menos durante dos días. (2) Si ocurre una segunda conmoción antes de que la primera conmoción no haya tenido tiempo de sanar, podría producir daños a largo plazo en el cerebro. Existe más probabilidad de que ocurra una segunda conmoción en los días después de la primera conmoción porque la persona lastimada puede tener más fatiga o mala coordinación. Solicite una directiva "Return to Play" (Regresar a Jugar) en la enfermería de su escuela.

Si mi hijo ha tenido una conmoción, ¿qué puedo esperar de su escuela?

Si su hijo tiene señales o síntomas de una conmoción, su escuela seguirá las guías "Return to Play" y "Return to Learn". Se seguirán estas guías aunque el médico de su hijo no haya confirmado que se produjo una conmoción. Esto significa que su hijo faltará a la escuela el día después de la conmoción y se anticipará que sólo asista a medio día de clases el segundo día después de la conmoción. Su hijo podrá participar completamente educación física y deportes escolares, excepto como se indica en el protocolo del "Return to Play" del distrito. Las leyes de California exigen que los alumnos atletas dejen todos los deportes cuando ocurre una conmoción y no regresen a competir plenamente hasta que hayan sido aprobados por su propio médico. Para atletas que regresan a competir, el Estado de California especifica que un doctor (título MD o DO) debe aprobar que el alumno vuelva a competir, no un enfermero practicante ni un asistente de médico. Si su médico le receta más descanso que la política del propio distrito, el distrito siempre seguirá las órdenes de su médico.

Después de una lesión en la cabeza, ¿qué problemas pueden ocurrir aparte de una conmoción?

Además de una conmoción, las lesiones en la cabeza pueden causar un "ojo morado" o moretones en la cabeza o la cara. Se puede formar un chipote en la cabeza días después una lesión en la cabeza. Si se daña un vaso sanguíneo debajo del cráneo y comienza a sangrar, esto se llama *hematoma subdural*. Este sangrado puede ocurrir lentamente, así que la persona lastimada podría no mostrar problemas hasta muchas horas o días después.

Los síntomas de un *hematoma subdural* podrían ser: somnolencia durante el día; vómito; dolor de cabeza que empeora; sangre o líquido claro que sale de la nariz o el oído; debilidad unilateral de los brazos, manos o piernas; pupilas desiguales o ampliadas; coma. Si nota cualquiera de estos, lleve a su hijo al departamento de emergencias.

Para mayor información sobre las conmociones y lesiones a la cabeza, visite el sitio web de Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/concussion



Dr. Matthew Willis, Public Health Officer

3/1/2017

FECHA