



Pregunta y respuesta en caso de conmoción cerebral: lo que los padres necesitan saber

Quizás ya sepa qué son las conmociones cerebrales y cómo pueden afectar la salud de las personas jóvenes. Sin embargo, la comunidad científica está investigando más sobre los efectos de las conmociones cerebrales en la juventud. Conocer la información más actualizada puede ayudarle a preservar la salud de su hijo pequeño o adolescente.

A continuación, le presentamos dónde se puede obtener información sobre las preguntas que pueda tener en relación con la prevención, el diagnóstico y la recuperación de conmociones cerebrales.

Prevenición

Pregunta:

¿Habrán personas presentes en la práctica deportiva o el partido de mi hijo/a que sepan qué hacer ante una posible conmoción cerebral?

Respuesta:

Desafortunadamente, muchos deportistas no tienen acceso a un entrenador deportivo u otro profesional de la salud en todas las prácticas o los partidos. Y, aunque un entrenador haya recibido una capacitación para detectar señales y síntomas de una conmoción cerebral, puede que no noten una aparente conmoción cerebral si un deportista no habla o intenta ocultar la lesión. Por eso, es importante que consulte cuál es la política de su programa de deportes. Pregunte si su equipo tiene acceso a un entrenador deportivo. Sepa cómo estar alerta ante posibles síntomas de conmoción cerebral si un entrenador informa que su hijo/a se golpeó la cabeza durante la práctica o el partido.

Pregunta:

Mi hijo/a no practica deportes, ¿debo preocuparme por las conmociones cerebrales?

Respuesta:

Sí. Es normal pensar que las conmociones cerebrales sólo suceden mientras participa en un deporte. Sin embargo, existen investigaciones que demuestran que las actividades recreativas como montar en bicicleta, jugar en parques infantiles, conducir vehículos todoterreno (VTT), practicar skateboarding y montar a caballo pueden poner en riesgo de una conmoción cerebral a las personas jóvenes. Las conmociones cerebrales también pueden suceder luego de una caída en su casa, un accidente automovilístico, o tras recibir un golpe o ser herido físicamente.

Diagnóstico

Pregunta:

¿Mi hijo/a necesita realizarse un escaneo cerebral si sufre una conmoción cerebral?

Respuesta:

La mayoría de los niños no necesitará un escaneo cerebral (tomografía computarizada o resonancia magnética) tras sufrir una conmoción cerebral. En cambio, los médicos realizan otro tipo de pruebas o análisis para diagnosticar a una persona con una conmoción cerebral. Estas pruebas se centran principalmente en los síntomas que presenta una persona con una conmoción cerebral.

Recuperación

Pregunta:

¿Es verdad que tengo que despertar a mi hijo/a cada pocas horas tras haber sufrido una conmoción cerebral?

Respuesta:

No. Puede dejarlo/a dormir de manera ininterrumpida tras una conmoción cerebral. Suele ser aún más normal que esto suceda dentro de las primeras 24 horas luego de la lesión. Mientras su hijo/a no presente señales de peligro de conmoción cerebral, está bien que le permita dormir tanto como necesite tras la lesión para ayudar a que su cerebro pueda sanar. Pero no lo haga dormir ni deje que permanezca en una habitación oscura todo el día. Cuando esté despierto, anímelo a que realice alguna actividad relajante como leer o dar un breve paseo al aire libre.

Pregunta:

¿Cuánto debería esperar mi hijo/a antes de retomar sus actividades habituales?

Respuesta:

La mayoría de los niños puede regresar a la escuela dentro de 1 o 2 días posteriores a una conmoción cerebral. También deberían retomar el ejercicio físico (como salir a caminar o a trotar) y las actividades sociales de a poco, incluso si aún presentan algunos síntomas leves. Hacer actividad física suave luego de una conmoción cerebral puede, de hecho, ayudar en la recuperación. Suspenda esa actividad si los síntomas empeoran. Asegúrese de tener la aprobación de su médico antes de retomar cualquier actividad que ponga a su hijo/a en riesgo de sufrir otra lesión en la cabeza o cerebro, como practicar deporte o andar en bicicleta.

Pregunta:

¿Mi hijo/a puede volver a practicar deporte el mismo día en que sufrió una posible conmoción cerebral si dice que se siente mejor?

Respuesta:

No. Retomar la actividad deportiva es un proceso de varios pasos que puede tomar una semana o más para completar, no es como el proceso de 1 o 2 días que requiere el retomar actividades habituales. Cuando se aparta a un deportista de la práctica debido a una posible conmoción cerebral, no debería regresar a esa actividad el mismo día, ni hasta que un profesional de la salud diga que puede volver al deporte. Recuerde: sentirse bien no quiere decir estar bien. Retomar la actividad deportiva anticipadamente puede aumentar el riesgo de experimentar conmociones cerebrales reiteradas y síntomas de mayor duración.

Pregunta:

Si mi hijo/a experimenta una conmoción cerebral, ¿cuán probable es que sufra otra?

Respuesta:

Sufrir una conmoción cerebral puede facilitar que una persona vuelva a tener otra. Las personas pueden padecer varias conmociones cerebrales a lo largo de su vida. La experimentación de múltiples conmociones cerebrales puede ocasionar síntomas más graves y un período de recuperación más prolongado. Afortunadamente, la mayoría de los jóvenes con conmociones cerebrales mejora con el tiempo. Los médicos cuentan con tratamientos para ayudar con la recuperación.

Pregunta:

¿La conmoción cerebral genera algún otro problema de salud?

Respuesta:

Sí. Las conmociones cerebrales pueden afectar la manera de pensar, aprender, sentir, actuar y dormir de los jóvenes. Tras una conmoción cerebral, pueden presentarse problemas y cambios en la salud mental, como tristeza, depresión y ansiedad. Deje que su hijo/a siga en contacto con sus amigos, escúchelo/a y hable con él/ella para darle apoyo y ánimo. El respaldo de familiares y amigos ayuda en la recuperación.

Con el tiempo, cada vez aprendemos más sobre las conmociones cerebrales y los posibles efectos a largo plazo que estas tienen en el cerebro. Es normal que sienta ansiedad e incertidumbre si existe la posibilidad de que su hijo/a haya sufrido una conmoción cerebral. Usted puede tener un papel activo aprendiendo sobre los signos a los que debe estar atento, sabiendo cómo tratarlos en su casa y llevando a su hijo/a al médico para que un proveedor de la salud lo revise. Los médicos cuentan con tratamientos que ayudan en la recuperación. Juntos, pueden ayudar a su hijo/a a vivir una vida plena y saludable. Los CDC están para brindarle información sobre qué hacer luego de una posible conmoción cerebral u otra lesión en la cabeza: [cdc.gov/heads-up/](https://www.cdc.gov/heads-up/)

