

## Una concusión es una *lesión cerebral traumática*

Puede variar de leve a grave.

Una concusión cerebral es causada por una fuerza, sacudida o golpe en la cabeza, el cuello o la cara. Esto puede suceder después de una caída, un accidente automovilístico o una lesión deportiva.

Los niños y adolescentes tienen cerebros en rápido crecimiento que son más vulnerables a las lesiones. Un golpe en la cabeza hace que el tejido cerebral se hinche, tenga moretones o sangre.

Esto *altera* la forma en que funciona el cerebro. El cerebro tiene que trabajar más tiempo y más duro para procesar y comprender incluso la información más simple.

Las actividades que requieren pensamiento o concentración agregarán estrés a un cerebro lesionado. Estas actividades incluyen tareas escolares, leer, ver televisión, usar dispositivos electrónicos, jugar videojuegos, etc.

Cada año hay aproximadamente 3.8 millones de concusiones cerebrales relacionadas con los deportes.

## Síntomas de una concusión

Es posible tener una concusión y no saberlo.

Los síntomas pueden aparecer inmediatamente o aparecer días después de la lesión inicial. Los síntomas pueden durar horas, días, semanas o más.

- La mayoría de las concusiones no causan que pierda el conocimiento.
- Algunas veces, no se notan los problemas hasta que regrese a la escuela o las actividades normales.
- Los síntomas como irritabilidad, pueden confundirse con un problema de comportamiento.
- Puede ser que los niños pequeños no puedan decir cómo se sienten.

No todos tendrán los mismos síntomas o tendrán el mismo grado de síntomas.

**Niños:** pueden experimentar síntomas prolongados. Esto puede interferir con sus actividades diarias.

**Atletas adolescentes:** pueden negar o minimizar los síntomas para que puedan seguir jugando deportes.

## Su hijo tiene una concusión

### Evaluación de la concusión

Si no se trata, puede tener consecuencias graves.

Los efectos más preocupantes de una concusión generalmente aparecen dentro de las 24 a 72 horas después de la lesión.

Una evaluación completa es importante para:

1. Determinar los efectos de la concusión.
2. Desarrollar el mejor plan de tratamiento.
3. Decidir cuando su hijo estará listo para regresar a las actividades normales en casa, en la escuela y los deportes.

### Tratamiento para una concusión

Retire inmediatamente al niño de la fuente de la lesión.

El mejor tratamiento inicial para todas las concusiones:

- Descansar el cuerpo y cerebro por las primeras 24 a 72 horas.
- Evita otra lesión: un pequeño golpe menor en la cabeza puede fácilmente causar una segunda concusión.

### LO MÁS IMPORTANTE DESPUÉS DE UNA CONCUSIÓN Evitar otra lesión

Los tiempos de reacción más lentos y las habilidades de concentración pobres aumentan el riesgo de desarrollar otra lesión cerebral.

Una segunda lesión, antes de que el cerebro lesionado se haya sanado:

- Es *incluso más dañina* para el cerebro y puede dejar efectos duraderos en el cerebro.
- Esto incluye convulsiones recurrentes, problemas físicos continuos, cambios en la personalidad o incluso la muerte.

### Protocolo para regresar a jugar muy específico

Usamos los resultados de las pruebas para desarrollar los planes necesarios para el tratamiento, la recuperación y para retomar las actividades normales.

### Tiempo de recuperación para una concusión

Las concusiones en los jóvenes sanan más lentamente que en los adultos.

Metas para descansar el cerebro:

- Disminuir las actividades mentales hasta que los síntomas mejoren.
- gradualmente comience a aumentar la duración y dificultad de estas actividades según lo permitan los síntomas.



### Tiempo promedio de recuperación

Adultos	10 a 14 días
Adolescentes o niños más grandes	3 a 4 semanas
Niños pequeños	1 mes o más
Niños y adolescentes con una segunda concusión o antecedentes de depresión, migrañas, ansiedad o problemas de aprendizaje	1 mes o más

### Descanso físico para el cerebro y cuerpo

<b>Seguir una rutina diaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga que el niño se levante y haga algunas actividades de poco esfuerzo durante el día.</li> <li>No desvelarse a altas horas de la noche.</li> <li>Mantenga la misma hora de acostarse con un cuarto silencioso y iluminación leve.</li> <li>Tome siestas cuando este cansado pero no más de 1 a 2 horas.</li> <li>Tomar descansos cuando sea necesario.</li> </ul>
<b>No medioambientes concurridos</b>	Esto incluye centros comerciales, restaurantes ruidosos, conciertos, eventos deportivos y fiestas.
<b>No deportes o juego activo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguna actividad que requiera un casco o pueda provocar una caída u otra lesión. Esto incluye correr, saltar, trotar, rodar, andar en bicicleta, patinar, nadar, pesas, etc.</li> <li>No actividades que requieren una toma de decisiones rápida, como conducir un automóvil.</li> </ul>
<b>Apagar todas las pantallas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limite el uso de televisores, teléfonos celulares, tabletas y pantallas de computadora durante la recuperación.</li> <li>El trabajo escolar, la mensajería instantánea, los mensajes de texto, los videojuegos, etc. requieren concentración mental.</li> <li>Las pantallas también introducen luces y movimiento. Esto puede atrasar la recuperación o agravar los síntomas.</li> </ul>

#### **A quién notificar:**

- Entrenadores
- Maestros
- Enfermera escolar
- Entrenador deportivo
- Empleador
- Administradores escolares
- Consejeros de orientación

#### **Notificar a este grupo lo antes posible.**

- Explicar el tipo de lesión y el tiempo de recuperación.
- Hablar sobre las formas en que cada persona puede ayudar a su hijo durante la recuperación.

#### **La comunicación clara es importante para su hijo.**

- Asegúrese de que todos entiendan el *Plan de recuperación*.
- Los mensajes mezclados pueden causar estrés y confusión innecesarios.

<b>Asistencia escolar</b>	Algunos niños no pueden ir a la escuela todo el día mientras que se recuperan de una concusión.
<b>Adaptaciones escolares</b>	El hacer cambios o adaptaciones en las clases, tareas y exámenes puede ayudar durante la recuperación.
<b>Regresar a los deportes</b>	Su hijo será excluido de todos los deportes organizados, así como de cualquier actividad recreativa que pueda causar otra lesión por concisión.

**Se requiere un protocolo para regresar a jugar o autorización del equipo médico para reanudar los deportes.**

Estas instrucciones sólo son guías generales. Sus doctores pueden darle instrucciones especiales.  
Por favor hablele a su doctor si tiene cualquier pregunta o preocupación.