

PROGRAMA DE INOVA PARA LA CONMOCIÓN CEREBRAL

Información sobre la conmoción cerebral en niños y plan a seguir mientras se realiza la consulta con un especialista en conmoción cerebral o médico de atención primaria

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es un proceso que afecta el cerebro luego de sufrir impactos directos o indirectos en la cabeza. La alteración de la función cerebral normal se debe más a la disfunción del metabolismo cerebral que a la lesión de la estructura del cerebro (es decir, a los moretones o la hinchazón). Esta alteración se asocia típicamente a resultados normales en las pruebas de diagnóstico por imagen, que es una de las razones por las cuales no siempre son necesarias las tomografías ya que estas no muestran una conmoción cerebral.

¿QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral causa síntomas físicos, cognitivos, emocionales y del sueño. Por lo general, los síntomas duran entre 1 y 4 semanas, aunque en algunos casos pueden prolongarse. Los síntomas se pueden provocar o exacerbar una vez que reinicie actividades cognitivas, físicas o sociales. Los síntomas deben mejorar a medida que siga participando en la actividad en ocasiones posteriores. Por lo general, la gravedad y la frecuencia de los síntomas mejoran con el tiempo, especialmente después de las primeras 72 horas. Es posible que su hijo experimente síntomas leves, pero debe sobrellevarlos.

SÍNTOMAS COMUNES

Físicos

Dolor de cabeza.
Náuseas/vómito.
Cansancio.
Mareo.
Problemas de equilibrio.
Sensibilidad a la luz/ruido.

Cognitivos

Sentirse confundido.
Sentir que es más lento.
Dificultad para recordar.
Dificultad para concentrarse.
Problemas de la visión.

Emocionales

Irritabilidad.
Ansiedad.
Sentirse más emocional.
Tristeza.
Nerviosismo.
Rumiación psíquica.

Del sueño

Dormir más.
Dormir menos.
Somnolencia.
Dificultad para conciliar el sueño.

CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE URGENCIA

- Dolor de cabeza persistente o que empeora.
- Convulsiones/pérdida de la consciencia (LOC, por sus siglas en inglés).
- Dolor del cuello.
- Debilidad/adormecimiento de las extremidades.
- Mucha somnolencia.
- Vómitos continuos.
- Conducta extraña o inusual.
- Irritabilidad significativa.
- Mayor confusión o irritabilidad.
- No reconocer personas/lugares conocidos.
- Arrastrar las palabras.
- Reacciona menos de lo habitual.

TÉCNICAS DE MANEJO EN EL HOGAR DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Después del período inicial de 24 a 48 horas, se recomienda que su hijo comience a aumentar la actividad. **El descanso ya no se recomienda como método de tratamiento para la conmoción cerebral después de las primeras 24 a 48 horas.** Leerá y escuchará muchos mensajes contradictorios en cuanto a una conmoción cerebral, pero las pautas han cambiado significativamente con el tiempo. Mucha de la información en Internet está desactualizada. **Seguir descansando por períodos prolongados más allá de las primeras 24 a 48 horas puede ocasionar un aumento de los síntomas y extender el tiempo de recuperación.** También se recomienda que el paciente limite los medicamentos de venta libre a 2 o 3 dosis por semana después de las primeras 72 horas para evitar el riesgo de sufrir dolores de cabeza por uso excesivo de medicamentos. Mientras espera tener la cita de su hijo con nuestros especialistas en conmoción cerebral o médico de atención primaria, su hijo debe evitar hacer actividades que puedan suponer un riesgo de lesión en la cabeza. Enfóquese en hacer diariamente actividades visuales (p. ej., leer un libro o usar la computadora), sociales (p. ej., ir a un restaurante) y físicas (p. ej., caminar); comience con duraciones cortas y prograse según lo tolere. También se recomienda mantener un horario regulado en cuanto a:



DIETA: desayunar, almorzar y cenar todos los días es importante incluso si antes de la lesión no acostumbraba a comer tres comidas.

HIDRATACIÓN: es importante mantenerse muy bien hidratado.

SUEÑO: apéguese a un horario de sueño estricto, con horas habituales para acostarse y levantarse y horarios de siestas (solo si tomaba siestas antes de la lesión) después de las primeras 24 a 48 horas.

ACTIVIDAD FÍSICA: es bueno caminar o realizar actividades físicas ligeras y que no impliquen contacto físico después de la lesión. Los niños pueden reanudar el juego normal, pero deben evitar cualquier actividad de alto riesgo como andar en bicicleta, equipos altos en parques infantiles o deportes de contacto. Una vez que nuestro equipo de especialistas en conmoción cerebral o médico de atención primaria lo atienda, se analizará una recomendación adicional.

ESTRÉS: trate de reducir el estrés adicional, el nerviosismo y la ansiedad al no enfocarse mucho en la lesión y los síntomas. También debe evitar permanecer en una habitación oscura o mantenerse muy aislado.

MÉTODO EXPOSICIÓN-RECUPERACIÓN

Después de una conmoción cerebral recomendamos seguir el “Método de exposición-recuperación” al regresar a las actividades físicas, sociales y cognitivas. Está bien exponer a su hijo a actividades habituales y sin riesgo (es decir, aquellas en las que el potencial de contacto u otra lesión en la cabeza es bajo) cuando la gravedad de los síntomas se clasifica entre 0 y 4 en una escala de 0 a 10. Si la gravedad de los síntomas aumenta a 5 o más en una escala de 0 a 10 de durante la actividad, se recomienda suspender la actividad y esperar a recuperarse al interrumpir el estímulo (es decir, tomar una pausa) durante aproximadamente 10-15 minutos. Este patrón de exposición y recuperación debe utilizarse a lo largo del día. Las actividades deben limitarse hasta que se evalúe si los síntomas exceden una intensidad de 5 en una escala de 0 a 10, se experimentan con frecuencia, y no se pueden reducir después de interrumpir el estímulo.

PARA PROGRAMAR UNA CITA:

Llame para solicitar una cita con el Programa de Inova para la conmoción cerebral (*Inova Concussion Program*) para recibir una evaluación con nuestro equipo multidisciplinario y especializado en el manejo de la conmoción cerebral. Por lo general, recomendamos que los pacientes esperen hasta después de las primeras 72 horas para ser atendidos, de esta forma damos tiempo a que la carga inmediata de los síntomas se reduzca y se pueda desarrollar el mejor plan de tratamiento individualizado.

PARA LESIONES QUE OCURRIERON HACE 4 MESES O MENOS, LLAME A:

Inova Concussion Clinic

Inova Mount Vernon Hospital
2501 Parkers Lane
Alexandria, VA 22306
703-664-7190

Inova Loudoun Hospital
44035 Riverside Pkwy, #500C
Leesburg, VA 20176
703-858-6699

Inova Sports Medicine Concussion Program

Establecimiento en Fairfax
8100 Innovation Park Drive, Suite 110
Fairfax, VA 22031
703-970-6427

Establecimiento en Sterling
46000 Center Oak Pl, Ste 260
Sterling, VA 20166
703-970-6427



Fairfax Family Practice Comprehensive Concussion Center

3650 Joseph Siewick Drive, #400

Fairfax, VA 22033

703-391-2020

Si su lesión ocurrió hace 5 meses o más y no ha ido al neurólogo, llame primero a PSV Neurology donde se determinará si la atención médica en uno de nuestros establecimientos del Programa para la conmoción cerebral también es apropiada: (703)876-2788
