

# Cómo lidiar con una conmoción cerebral

La conmoción cerebral también se conoce como lesión por traumatismo cerebral leve (MTBI, por sus siglas en inglés). La causa suele ser un golpe en la cabeza o una caída. Es probable que pierda el conocimiento por algunos segundos o minutos después del traumatismo. O quizás se sienta aturdido, confundido o “vea estrellas”. Después de tener un MTBI, quizás pensó que estaba bien. Sin embargo, después de semanas o meses, tiene síntomas que pueden derivar de la conmoción cerebral. La buena noticia es que, en la mayoría de las personas, es probable que estos síntomas desaparezcan por sí solos. La mayoría de las personas que sufren una conmoción cerebral se recuperan por completo, sin necesidad de recibir tratamiento.



## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una forma leve de un traumatismo craneoencefálico. En algunos casos, los efectos de una conmoción cerebral desaparecen al cabo de varios días del traumatismo. En otros casos, es posible que los síntomas continúen durante unos meses. Afortunadamente, la conmoción cerebral es temporaria. Incluso cuando los síntomas permanecen por algunos meses, con el tiempo desaparecen. Si esto no sucede, o si sus síntomas empeoran, comuníquese con su proveedor de atención médica.

## Síntomas de una conmoción cerebral

Es posible que haya notado algunos de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza
- Irritabilidad y otros cambios en la conducta
- Problemas para recordar o concentrarse
- Mareos o falta de coordinación
- Agotamiento físico
- Dificultad para dormir
- Sensibilidad a la luz y el sonido
- Alteraciones en la vista

**Nota:** Si tiene síntomas graves o problemas para realizar sus tareas cotidianas, hable de inmediato con su proveedor de atención médica. Si tuvo una lesión más grave que una conmoción cerebral, es probable que necesite tratamiento. Visite a su proveedor de atención médica para que le haga una evaluación.

## Lo que usted puede hacer

Los efectos de una conmoción cerebral desaparecen con el tiempo, por lo que no hay mucho que pueda hacer. Asegúrese de que este problema sea temporario. Probablemente se recuperará por completo. Mientras tanto, hable con su proveedor de atención médica sobre las formas de aliviar los síntomas que le causen molestias. Los siguientes consejos pueden serle útiles:

- No vuelva a hacer deportes ni ninguna actividad que pueda provocar otra lesión en la cabeza hasta que hayan desaparecido todos los síntomas y el proveedor de atención médica le diga que puede reanudarlas. Un nuevo golpe en la cabeza antes de que se haya recuperado totalmente del primero puede causarle una lesión cerebral grave.
- Retome sus actividades de la vida cotidiana y las interacciones sociales habituales. Esto ayudará a acelerar su recuperación.
- El estrés puede empeorar los síntomas. Para ayudar a calmarse, descanse en un lugar silencioso e imagine una escena pacífica. Para relajar los músculos, tome un baño o una ducha de agua caliente.
- Tome el medicamento de venta libre paracetamol para aliviar el dolor de cabeza. Tómelo tal como se indica en el envase. No tome ibuprofeno ni aspirina después de un traumatismo cerebral.
- Si se marea, siéntese o acuéstese en un lugar seguro hasta que la sensación pase. No conduzca cuando se sienta mareado o desorientado.
- Si tiene problemas para dormir, intente mantener un horario regular para dormir. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. No consuma cafeína o nicotina, o limite las cantidades que consume. Evite el consumo de alcohol. Al principio, puede ayudarlo a dormirse, pero el sueño no será reparador.
- Dese tiempo para curarse. Su recuperación tomará cierto tiempo. Cuando tenga síntomas, recuerde que no se sentirá así para siempre. Con el tiempo, los síntomas desaparecerán y usted volverá a ser el mismo de antes.

## Si no se siente mejor

Los efectos de una conmoción cerebral suelen desaparecer en un plazo de 7 a 10 días. La gran mayoría de las personas que tuvieron una conmoción cerebral se han recuperado después de 3 meses. Si no se siente mejor a medida que pasa el tiempo, es posible que haya otro problema. Hable con su proveedor de atención médica si sus síntomas no se van o si aparecen nuevos síntomas. El proveedor puede ayudarlo a obtener el tratamiento que necesita.