

Traumatismo cerebral leve (conmoción cerebral)

Un traumatismo cerebral leve es una sacudida fuerte repentina en la cabeza que modifica por un período breve la manera en que funciona el cerebro. También se llama conmoción cerebral. La causa puede ser un golpe en la cabeza o una explosión. También puede deberse a un movimiento repentino y fuerte de la cabeza que provoca que el cerebro rebote contra el cráneo. Otras causas comunes incluyen caídas, peleas, deportes y accidentes vehiculares.

Existen otros 2 tipos de traumatismo cerebral: el traumatismo cerebral moderado y el traumatismo cerebral grave. Su equipo de atención médica determinará si su caso es leve, moderado o grave al momento de la lesión. En algunas ocasiones, los síntomas de un traumatismo leve son muy similares a los del traumatismo más grave. Cada cerebro es diferente. Es por eso que quizás sea difícil predecir con exactitud qué significan sus síntomas o cómo será su recuperación.

Cómo diagnosticar un traumatismo cerebral leve

La mayoría de los traumatismos cerebrales son leves. Si tiene un traumatismo leve, es posible que pierda el conocimiento por poco tiempo. O quizás solo se sienta aturdido por un momento. Su proveedor de atención médica lo examinará para ver si tiene un traumatismo leve.

Podría ser difícil diagnosticar un traumatismo cerebral leve. La razón es que los síntomas son similares a los de otras afecciones. Es posible que los signos de un traumatismo no aparezcan en tomografías o radiografías. Las pruebas neuropsicológicas pueden diagnosticar algunas formas de traumatismo cerebral. Su proveedor puede hacer un diagnóstico a partir de los siguientes criterios:

- El aspecto de la lesión en la cabeza
- El tipo y la gravedad de sus síntomas
- Los factores de riesgo que pueden alargar el período de recuperación

Los síntomas del traumatismo cerebral leve

Un traumatismo leve puede ocasionar alteraciones cerebrales en muchos aspectos. Puede cambiar su manera de pensar, sentir o actuar. El tipo de síntomas que tenga dependerá de la ubicación y la gravedad de la lesión en el cerebro. Los síntomas comunes de un traumatismo leve pueden ocurrir de inmediato. Pero también pueden presentarse un tiempo después. Los primeros síntomas pueden ser los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Confusión
- Problemas de memoria
- Náuseas

- Vómitos
- Problemas de la vista

Los síntomas posteriores de un traumatismo cerebral leve pueden ser los siguientes:

- Tener dolores de cabeza frecuentes
- Sensación de mareo
- No poder concentrarse o prestar atención
- Sensación de cansancio la mayor parte del tiempo
- Enojarse o molestarte con facilidad
- Sensación de molestia ante luces brillantes o ruidos fuertes
- Problemas para enfocar los ojos
- Zumbidos en los oídos
- Ansiedad y depresión

Cómo recuperarse de un traumatismo cerebral leve

La mayoría de las personas se recupera por completo de un traumatismo cerebral leve. Pero puede llevar días, semanas o meses. En algunos casos, los síntomas pueden durar aun más. Además, si ha tenido más de 1 traumatismo cerebral, es posible que su recuperación demore más. Cada cerebro es diferente. Por lo tanto, el tiempo que demore su recuperación dependerá de la rapidez con la que sane el cerebro.

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.

Existen diferentes recomendaciones sobre cómo debe volver la persona al trabajo y a las actividades cotidianas. Algunas aconsejan que el cerebro descance por un tiempo determinado. Consulte a su proveedor sobre el plan más adecuado para usted.

Es posible que tenga algunos días buenos y algunos días malos. Es importante que dé tiempo al cerebro para que se recupere. No se exija demasiado. Si intenta “hacerse el fuerte”, puede empeorar sus síntomas. La mejor manera de recuperarse es colaborar estrechamente con su proveedor. Hable con su familia. Dé al cerebro el tiempo que necesite para recuperarse.