



## Lesión cerebral traumática leve y conmoción cerebral: Información para adultos

### Instrucciones para el alta

Hoy fue atendido por una lesión cerebral traumática leve (mild TBI, por sus siglas en inglés) o conmoción cerebral.



**Use esta hoja informativa para que lo ayude a estar atento a cambios en cómo se siente o actúa, y para que lo ayude a sentirse mejor.**



**Asegúrese de informar a un familiar o amigo sobre su lesión y los tipos de síntomas a los que deben estar atentos. Ellos podrían notar los síntomas antes que usted y pueden ayudarlo.**



**Haga una cita de seguimiento con su médico habitual.**

Debido a su lesión, es posible que deba tomarse tiempo libre de cosas como el trabajo o los estudios. Si es así, pídale a su médico que le dé instrucciones escritas acerca de cuándo puede volver de manera segura al trabajo, los estudios, los deportes u otras actividades, como manejar un auto, andar en bicicleta u operar maquinaria pesada.



### Esté atento a los signos de peligro

En raros casos, después de una TBI se puede presentar un trombo o coágulo de sangre peligroso que presione el cerebro contra el cráneo. Las personas encargadas de su cuidado deben llamar al 911 o llevarlo a una sala de emergencias de inmediato si tiene:

- Un dolor de cabeza que empeora y no desaparece.
- Bastantes náuseas o vómitos repetidos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o agitación.
- Somnolencia o dificultad para despertarse.
- Dificultad para hablar con claridad, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Convulsiones (temblor del cuerpo o espasmos musculares).
- Pérdida del conocimiento (desmayos).

Se puede encontrar más información sobre las TBI leves y las conmociones cerebrales, así como consejos para ayudarlo a sentirse mejor, en [www.cdc.gov/TraumaticBrainInjury](http://www.cdc.gov/TraumaticBrainInjury).



## Infórmese sobre su lesión

Las TBI leves y las conmociones cerebrales son lesiones del cerebro. Una lesión cerebral traumática leve o conmoción cerebral es causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo que hace que:



La cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro.



El cerebro rebote y gire dentro del cráneo a causa de este movimiento brusco.



Se produzcan cambios químicos en el cerebro y, a veces, estiramiento y daño en las células cerebrales.

**Puede que los médicos describan estas lesiones como "leves" debido a que por lo general no son potencialmente mortales. Aun así, sus efectos pueden ser graves.**

### Los signos y síntomas de TBI leve y conmoción cerebral son parte del proceso normal de curación.

Algunos síntomas de TBI leve y conmoción cerebral (que aparecen a la derecha) pueden presentarse enseguida, mientras que otros síntomas podrían no presentarse hasta horas o días después de que ocurra la lesión. Los síntomas por lo general mejoran con el tiempo y la mayoría de las personas se sentirán mejor en un par de semanas. Si tiene síntomas que lo preocupen o estén empeorando, asegúrese de consultar a su médico.

### Los síntomas de TBI leve y conmoción cerebral pueden afectar la manera en que se siente, piensa, actúa o duerme.

Los síntomas de TBI leve y conmoción cerebral son diferentes para cada persona. La mayoría tendrá uno o más síntomas que afectarán cómo se siente, piensa, actúa o duerme. Puede que los síntomas cambien durante la recuperación. Por ejemplo, usted podría tener dolores de cabeza o náuseas inmediatamente después de lesionarse. Una semana o dos después de que ocurra la lesión puede que note otros síntomas, como sentirse más emocional de lo habitual o tener dificultades para dormir.

### Síntomas de TBI leve y conmoción cerebral



#### Físicos

- Le molestan la luz o el ruido
- Mareos o problemas con el equilibrio
- Sentirse cansado, sin energía
- Dolores de cabeza
- Náuseas o vómitos (al inicio)
- Problemas de la vista



#### Problemas para pensar y recordar

- Problemas con la atención o la concentración
- Sentirse más lento de lo normal
- Sentirse aturdido o con la mente nublada
- Problemas con la memoria a corto plazo
- Problemas con la memoria a largo plazo
- Dificultad para pensar con claridad



#### Emocionales

- Ansiedad o nerviosismo
- Irritarse o enojarse con facilidad
- Sentirse más emocional de lo normal
- Tristeza



#### Sueño

- Dormir *menos* de lo habitual
- Dormir *más* de lo habitual
- Dificultad para dormirse

## Comprenda su recuperación

**Comience su recuperación descansando. A medida que mejoren los síntomas, usted puede volver de a poco a sus actividades habituales.**

La recuperación de una TBI leve o conmoción cerebral significa que usted puede realizar sus actividades habituales sin tener síntomas provocados por la lesión. La recuperación podría ser más lenta entre los adultos mayores. Es posible que las personas que hayan tenido una lesión cerebral en el pasado encuentren que recuperarse toma más tiempo.

### Los primeros días

- Comience su recuperación descansando. Los síntomas por lo general son más intensos los primeros días después de que ocurra la lesión.
- Puede que deba tomarse un poco de tiempo libre del trabajo o los estudios, aunque comúnmente no más de 2 o 3 días.
- Pídale a su médico que le dé instrucciones escritas acerca de cuándo puede volver de manera segura al trabajo, los estudios u otras actividades, como manejar un auto.



### A medida que empiece a sentirse mejor

- A medida que empiece a sentirse mejor después de los primeros días de su lesión, puede volver de a poco a sus actividades habituales (que no sean extenuantes), como dar una caminata corta.
- Evite las actividades que hagan que sus síntomas vuelvan o empeoren.
- Durante un tiempo, puede que necesite ayuda o apoyo adicional, como tomarse pausas de descanso o pasar menos horas en el trabajo o los estudios.



### Cuando los síntomas casi hayan desaparecido

- Cuando sus síntomas sean leves y casi hayan desaparecido, vuelva a hacer la mayoría de sus actividades habituales.
- Si los síntomas no empeoran durante una actividad, entonces está bien que la haga.
- Si los síntomas empeoran, debe disminuir esa actividad.

### Tomar estas medidas puede ayudar a acelerar su recuperación:

- Evite las actividades que puedan ponerlo en riesgo de tener otra lesión en la cabeza o el cerebro.
- Mantenga la comunicación con amigos y familiares, y hable con ellos sobre cómo se siente.
- Pregúntele al médico qué medicamentos puede tomar de manera segura para ayudar con los síntomas durante su recuperación (por ejemplo, ibuprofeno o acetaminofeno para los dolores de cabeza).
- Limite el tiempo que pase frente a pantallas y la música fuerte antes de acostarse; duerma en un cuarto oscuro y mantenga un horario fijo para acostarse y levantarse.

**No vuelva a hacer deportes y actividades recreativas el mismo día en que se lesionó; espere a que el médico le diga que puede hacerlo.**

Tener otra lesión cerebral antes de que el cerebro haya sanado completamente puede retrasar su recuperación o aumentar las probabilidades de tener problemas a largo plazo. Este riesgo es una preocupación en particular para los adolescentes y adultos jóvenes. Volver a hacer deportes y actividades recreativas es un proceso gradual, y debe ser manejado y seguido cuidadosamente por su médico.

**Si no cree que se está sintiendo mejor o si sus síntomas están empeorando, dígaselo a su médico.**

Lleve un registro de sus síntomas de TBI leve o conmoción cerebral y comparta esta información con su médico. Esta información podría ayudarlo al médico a identificar los mejores tratamientos para sus síntomas. Es posible que también deba visitar a un especialista con experiencia en el tratamiento de lesiones cerebrales. Su médico puede ayudar a ponerlo en contacto con especialistas en lesiones cerebrales y servicios relacionados en su área.

Si la lesión está afectando su capacidad de trabajar o estudiar, hable con su empleador o institución educativa acerca de los servicios de apoyo que podrían estar disponibles para usted. Si la lesión estuvo relacionada con el trabajo, asegúrese de notificar de inmediato a su empleador y su oficina de compensación de trabajadores.

**Se puede encontrar más información sobre las TBI leves y las conmociones cerebrales, así como consejos para ayudarlo a sentirse mejor, en [www.cdc.gov/TraumaticBrainInjury](http://www.cdc.gov/TraumaticBrainInjury).**

Notas adicionales:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*La información provista en esta hoja informativa o a través de enlaces a otros sitios no sustituye la atención médica ni la atención de un profesional. Las preguntas sobre el diagnóstico y el tratamiento de una conmoción cerebral se deben dirigir al médico u otro proveedor de atención médica.*