

# Recuperación de una conmoción cerebral

Julio 2020

[www.msktc.org/LCT/fichasinformativas](http://www.msktc.org/LCT/fichasinformativas)

Ficha informativa sobre LCT

Esta hoja informativa explica conmociones cerebrales. Revisa los síntomas, la recuperación, y los resultados a largo plazo. También habla sobre dónde obtener apoyo después de sufrir una conmoción cerebral.

The Traumatic Brain Injury Model System es patrocinado por el Instituto Nacional de Incapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, el Departamento de Salud y Administración de Servicios Humanos de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria. (Consulte <http://www.msktc.org/tbi/model-system-centers> para obtener más información).

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral traumática leve (LCT) causada por un golpe en la cabeza que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Esto puede suceder debido a un accidente de coche o bicicleta, una caída, un asalto o una lesión deportiva. En la mayoría de los casos, no hay síntomas duraderos o efectos adversos de una conmoción cerebral. Durante la recuperación, la función cerebral y el flujo sanguíneo pueden cambiar ligeramente y, por lo tanto, es mejor no participar en actividades rigurosas (por ejemplo, deportes de contacto) durante unos días a una semana ya que podrían dar pie a una segunda conmoción cerebral.

## Recuperación de la conmoción cerebral

La mayoría de los síntomas de conmoción cerebral se resuelven en cuestión de horas o días o de unos meses. La recuperación suele ser más rápida cuando una persona descansa durante un corto período de tiempo (por ejemplo, un par de días) y poco a poco vuelve a retomar sus actividades y responsabilidades más o menos en una semana. No se recomienda el descanso completo, ya que por su parte, el ejercicio y la actividad mental pueden mejorar la recuperación. Un pequeño número de personas puede tardar más tiempo en recuperarse y necesita tratamiento específico. Éste podría incluir apoyo específico en el trabajo o la escuela durante un corto período de tiempo, de días o unas semanas mientras se recuperan.

## Síntomas comunes de conmoción cerebral

Las personas con conmociones cerebrales pueden presentar síntomas temporales durante un breve período de tiempo como una combinación de dolor de cabeza, fatiga, mala concentración, problemas de memoria, mareos y náuseas. Las personas pueden sentirse irritables y tener cambios en el estado de ánimo o el sueño. También pueden tener problemas para pensar con claridad, desorientación a corto plazo, visión borrosa o doble, y ser sensibles a la luz brillante o al ruido.

## Curso de la recuperación

Los síntomas comunes de la conmoción cerebral mencionados anteriormente son parte del proceso de recuperación; no son signos de daño permanente o de complicaciones. Los síntomas son normales, como la picazón de puntos que están sanando. La mayoría de las personas con una conmoción cerebral que presenta síntomas se recuperan en horas o de una semana a unos meses. Si usted tiene más de 40 años, le puede llevar un poco más de tiempo volver a la normalidad. Los síntomas por lo general desaparecen sin tratamiento.

## ¿Qué puedo hacer con mis síntomas?

A algunas personas que han tenido una conmoción cerebral les resulta difícil realizar las actividades diarias o su trabajo durante la recuperación. También pueden tener dificultades para llevarse bien con las personas en casa, o para relajarse. Cálmese y asegúrese de obtener el descanso que necesita. Si los síntomas empeoran, o si presenta nuevos síntomas, esto puede ser señal de que se está esforzando demasiado. Tómese con más calma y cuídese. Para la mayoría de las personas, después de la lesión, les resulta mejor relajarse durante unas horas o días y luego aumentar lentamente la actividad a lo largo de una semana. Recuerde que los síntomas son una parte normal de la recuperación; por lo general desaparecerán por su cuenta.

Muchos de los síntomas de la conmoción cerebral también pueden deberse al estrés, la ansiedad o el dolor. Muchas personas presentan algunos de estos síntomas de vez en cuando, incluso sin tener una conmoción cerebral. Algunos de los síntomas pueden ser similares a los síntomas del estrés diario que todas las personas experimentan. Un músculo jalado o una pierna magullada necesita tiempo para sanar; el cerebro también. Usted puede tener algunos problemas en el trabajo o la escuela al principio, lo que puede ser estresante, pero es normal. Tratar de hacer su trabajo regular justo después de una conmoción cerebral es como tratar de jugar béisbol o nadar con un músculo lastimado. Si le preocupa su recuperación, hable con su médico. La mayoría de los niños y atletas con conmociones cerebrales relacionadas con el deporte necesitan de la autorización del médico para volver a jugar.

## Conmoción cerebral y resultados

Como se señaló anteriormente, no debe haber dificultades a largo plazo después de una conmoción cerebral y la curación ocurre relativamente con rapidez. Es posible que haya oído hablar de una enfermedad llamada encefalopatía traumática crónica o ETC. Al ser una enfermedad que se cree que es causada por repetidas lesiones cerebrales, por ahora la ETC está mal entendida. La mayoría de los estudios de ETC han utilizado atletas de élite con una larga historia de trauma físico. Sobre la base de la evidencia existente, los expertos piensan que una o dos conmociones cerebrales no conducen a condiciones de largo plazo como la ETC, la demencia o la enfermedad de Parkinson.

## ¿A dónde puedo obtener ayuda?

A la mayoría de las personas les resulta útil recibir apoyo de sus amigos y familiares después de sufrir una conmoción cerebral. También buscan el consejo de personal de atención médica como de médicos, enfermeras y psicólogos que se especializan en lesiones cerebrales, cuando les es posible, para obtener asesoramiento y apoyo durante la recuperación. Pero eso no siempre es suficiente. Dado que usted o su familiar han sufrido una conmoción cerebral, quizás podría interesarle hablar con otras personas que han pasado por experiencias similares. Existen grupos de apoyo para personas que han sufrido una LCT y sus seres queridos. Usted puede obtener información de las siguientes fuentes.

Una guía gratis para la recuperación de una concusión se puede encontrar en el sitio [https://www.rimrehab.org/docs/librariesproviderdmcim/default-document-library/tbi-recovery-guide-full-document-ada.pdf?sfvrsn=ad02e63e\\_0](https://www.rimrehab.org/docs/librariesproviderdmcim/default-document-library/tbi-recovery-guide-full-document-ada.pdf?sfvrsn=ad02e63e_0).

Puede contactar a la Brain Injury Association of America en el 1-800-444-6443 o [www.biausa.org](http://www.biausa.org). The Brain Injury Alliance (Alianza de Lesiones Cerebrales) también puede ser contactada en <https://usbia.org/>.

## Autoría

*Concussion Recovery After TBI* (Recuperación de una conmoción cerebral) ha sido elaborada por Robin Hanks, Ph.D, Kathy Bell, M.D., Laura Dreer, Ph.D. en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

**Fuente:** El contenido se ha basado en la investigación y/o consenso profesional. Este ha sido revisado y aprobado por expertos de Sistemas Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (LCTMS), financiados por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, así como por expertos de Centros de Rehabilitación Politraumamática (PRC).

**Descargo de responsabilidad:** Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a sus inquietudes médicas específicas o tratamiento. El contenido de esta hoja informativa ha sido elaborado en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación (NIDILRR, número de subvención 90DP0082). NIDILRR es un centro que forma parte de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL y HHS, por lo que no se debe asumir aprobación por parte del Gobierno Federal.

**Copyright © 2019** Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la debida atribución. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

