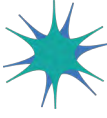


Cuando te hieres la cabeza: Señales y síntomas



 Una concusión en la cabeza puede pasarle a todos, a cualquier edad y en cualquier momento. Muchas personas que se lastiman la cabeza se recuperan y no tienen problemas a largo plazo.

Las concusiones cerebrales son causadas por un golpe, impacto o sacudida de la cabeza o el cuerpo. Incluso un "golpe", "sonarte la cabeza" o lo que parece ser un golpe leve o un golpe en la cabeza puede ser grave.

No se puede ver una concusión cerebral. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden aparecer o notarse hasta días o semanas después de la concusión.

Si nota algún síntoma de una concusión cerebral, busque atención médica de inmediato.

(Adaptado de los Centros para el Control de Enfermedades HEADS UP <https://www.cdc.gov/heads-up/>)

Problemas en el momento de la lesión

Dolores de cabeza

- dolor de cabeza repetido
- dolor en la cabeza/cuello
- dolor debajo del oído
- dolor en la mandíbula

Problemas de equilibrio

- mareos
- problemas con el equilibrio

Cambios sensoriales

- cambios en el gusto o el olfato
- cambios en el apetito
- demasiado caliente/frío
- zumbido en los oídos
- molestia por los ruidos
- no puede resistir ruido de fondo
- cambios en la visión
- sensibilidad a la luz



Si tiene alguno de estos problemas, consulte a un médico de inmediato.

- náuseas o vómitos
- una pupila más grande que la otra
- dolor de cabeza que no desaparece
- convulsiones, ojos con espasmos, cuerpo rígido, mirada perdida
- pérdida de la conciencia, incluso aunque sea breve
- desorientación/confusión
- manos temblorosas, temblores corporales, pérdida de tono muscular



SEÑALES DE PELIGRO

<https://www.cdc.gov/heads-up/>

Una concusión cerebral es un tipo de Traumatismo Encéfalo Craneano (TEC). Todas las concusiones cerebrales deben tomarse en serio.

Problemas para dormir

- no puede dormir toda la noche
- duerme demasiado
- los días y las noches se confunden

Pain Problems

- dolor de cuello y hombros casi todo el tiempo
- otro dolor corporal inexplicable



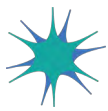
¿QUÉ HACER?

Busque ayuda y referencias.

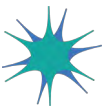
Existen tratamientos para una concusión cerebral.

Su médico puede referirlo a un:

- Neurólogo
- Neuropsicólogo
- Centro especializado de concusiones cerebral
- Centro de rehabilitación de lesiones cerebrales



PROBLEMAS A CONTEMPLAR EN EL TIEMPO



Cambios de humor Personalidad o Comportamiento

- irritabilidad, ansiedad, inquietud
- molestarse o frustrarse fácilmente
- reacciones exageradas, llorar o reír con demasiada facilidad
- cambios de humor
- quiere estar solo o alejado de personas
- tristeza, depresión
- cansancio, somnolencia
- tropiezos, caídas, dejar caer cosas es incomodo
- no quiere hacer nada, no puede "empezar"



Problemas para comunicarse

- problemas para pensar en la palabra correcta
- problemas para escuchar
- problemas para prestar atención
- no puedo tener conversaciones largas
- no se expresa claramente
- problemas para leer
- habla demasiado o muy poco

Problemas al pensar

- problemas para recordar
- problemas para prestar atención
- necesita más tiempo para procesar información
- toma las cosas demasiado literalmente
- no entiende chistes
- piensa en lo mismo una y otra vez
- problemas para aprender cosas nuevas
- problemas para poner las cosas en orden (escritorio, cuarto, papeles)
- problemas para recordar hacer cosas a tiempo
- problemas para planificar, iniciar, hacer y terminar una tarea
- problemas para tomar decisiones

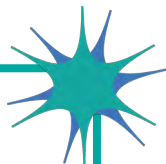
Concusiones cerebrales en adultos mayores

- Adultos mayores tienen más probabilidades de sufrir una concusión cerebral por un golpe, impacto o sacudida de la cabeza.
- Incluso caer de rodillas o golpearse la cabeza contra una puerta puede causar una concusión cerebral.
- Los signos y síntomas pueden demorarse en personas mayores.
- Diagnosticar una concusión cerebral puede ser más difícil para alguien que ya tiene cambios en su forma de pensar o en su comportamiento debido al envejecimiento.



¡Otras cosas para considerar!

- ✓ Avise de la lesión en el trabajo
- ✓ Regrese a las actividades o trabajo gradualmente
- ✓ Obtenga autorización de un médico antes de volver a actividades físicas extenuantes



Asociación de discapacitados de Tennessee/
Brain Links 615-383-9442

<https://www.tndisability.org/brain>



@BrainLinksTN

Programa para Lesiones Cerebrales Traumáticas de Tennessee

<https://www.tn.gov/content/tn/health/health-program-areas/fhw/vipp/tbi.html>



Brain Links cuenta con el respaldo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Bajo la subvención No. 90TBSG0051-01-00 y, en parte, por el Departamento de Salud de TN, Programa de Lesiones Cerebrales Traumáticas.

