

Facts about Concussion and Brain Injury







About Concussion

A concussion is a type of traumatic brain injury (TBI) caused by a bump, blow, or jolt to the head. Concussions can also occur from a fall or a blow to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. Doctors may describe a concussion as a “mild” brain injury because concussions are usually not life-threatening. Even so, their effects can be serious.

Concussion Signs and Symptoms

Most people with a concussion recover quickly and fully. But for some people, symptoms can last for days, weeks, or longer. In general, recovery may be slower among older adults, young children, and teens. Those who have had a concussion in the past are also at risk of having another one and may find that it takes longer to recover if they have another concussion. Symptoms of concussion usually fall into four categories:

 Thinking/Remembering	Difficulty thinking clearly	Feeling slowed down	Difficulty concentrating	Difficulty remembering new information
 Physical	Headache	Nausea or vomiting (early on)	Sensitivity to noise or light	Feeling tired, having no energy
	Fuzzy or blurry vision	Dizziness	Balance problems	
 Emotional/Mood	Irritability	Sadness	More emotional	Nervousness or anxiety
 Sleep	Sleeping more than usual	Sleep less than usual	Trouble falling asleep	

Getting Better

Rest is very important after a concussion because it helps the brain to heal. Ignoring your symptoms and trying to “tough it out” often makes symptoms worse. Be patient because healing takes time. Only when your symptoms have reduced significantly, in consultation with your doctor, should you slowly and gradually return to your daily activities, such as work or school. If your symptoms come back or you get new symptoms as you become more active, this is a sign that you are pushing yourself too hard. Stop these activities and take more time to rest and recover. As the days go by, you can expect to gradually feel better.

Tips to help you get better:

- Get plenty of sleep at night, and rest during the day.
- Avoid activities that are physically demanding (e.g., sports, heavy housecleaning, working-out) or require a lot of concentration (e.g., sustained computer use, video games).
- Ask your doctor when you can safely drive a car, ride a bike, or operate heavy equipment.
- Do not drink alcohol. Alcohol and other drugs may slow your recovery and put you at risk of further injury.



There are many people who can help you and your family as you recover from a concussion. You do not have to do it alone. Keep talking with your doctor, family members, and loved ones about how you are feeling, both physically and emotionally. If you do not think you are getting better, tell your doctor.

For more information and resources, please visit CDC on the Web at: www.cdc.gov/Concussion.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention





Datos sobre las conmociones y lesiones cerebrales







La Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática causada por un golpe o una sacudida en la cabeza. También pueden ocurrir tras una caída o una sacudida en el cuerpo que provoque un movimiento brusco del cerebro dentro del cráneo. Los médicos pueden describir dichas lesiones como “leves” debido a que por lo general no son mortales. Sin embargo sus efectos pueden ser serios.

Signos y síntomas de una conmoción cerebral

La mayoría de la gente que sufre una conmoción cerebral se recupera completa y rápidamente. Pero en algunas personas los síntomas pueden durar días, semanas o más tiempo. En general, la recuperación puede ser más lenta en adultos de edad avanzada, niños pequeños y adolescentes. Aquellas personas que han sufrido una conmoción cerebral en el pasado también corren riesgo de tener otra y de ser así pueden tardar más en recuperarse. Los síntomas de una conmoción cerebral se suelen agrupar en cuatro categorías:

 Transtorno del razonamiento/ memoria	Dificultad para pensar claramente	Sensación de que todo se hace más despacio	Dificultad para concentrarse	Dificultad para recordar
 Transtornos físicos	Dolor de cabeza Visión borrosa o difusa	Nauseas o vómitos Mareos	Sensibilidad a la luz o al ruido Problemas de equilibrio	Cansancio Falta de energía
 Transtornos emocionales y del ánimo	Irritabilidad	Tristeza	Mayor sensibilidad	Nerviosismo o ansiedad
 Transtornos del sueño	Dormir más de la normal	Dormir menos de lo normal	Dificultad para conciliar el sueño	

La recuperación

El descanso es muy importante después de una conmoción cerebral porque ayuda a la recuperación del cerebro. Ignorar los síntomas y tratar de “sobrellevarlos” por lo general empeora los síntomas. Sea paciente porque la recuperación toma tiempo. Sólo cuando los síntomas se hayan reducido significativamente y de acuerdo a las indicaciones de su médico, podrá volver gradualmente a sus actividades cotidianas, como ir al trabajo o a la escuela. Si al empezar a realizar más actividades, sus síntomas regresan o tiene nuevos síntomas, esto es señal de que está haciendo demasiado esfuerzo. Deje de hacer ese tipo de actividades y tómese más tiempo para descansar y recuperarse. A medida que pasen los días se sentirá cada vez mejor.

Consejos para ayudarle a recuperarse:

- Duerma bastante por las noches y descanse durante el día.
- Evite realizar actividades que requieran de mucho esfuerzo físico (p.ej., deportes, tareas pesadas de limpieza del hogar, levantar pesas o hacer ejercicio) o actividades que requieran de mucha concentración (p. ej., uso constante de la computadora, videojuegos).
- Pregúntele su médico cuándo es seguro volver a manejar, montar en bicicleta o trabajar con maquinaria pesada.
- No tome bebidas alcohólicas. El alcohol y otros medicamentos pueden retrasar su recuperación y ponerlo en riesgo de tener otra lesión.



Hay muchas personas que pueden ayudarle a usted y a su familia a recuperarse de una conmoción cerebral. No tiene que hacerlo solo. Hable con su médico, familiares y seres queridos sobre cómo se siente tanto física como emocionalmente. Si piensa que no se siente mejor, hable con su médico.

Para más información y recursos, por favor visite el sitio Web de los CDC: www.cdc.gov/Concussion.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention

