



Si su Niño o Adolescente Tiene una Conmoción Cerebral (Golpe)

¿Qué es una conmoción?

Una conmoción es una ligera lesión del cerebro que puede alterar el modo en el que trabaja el cerebro. Usualmente es causada por un golpe o sacudida súbita de la cabeza. Los niños pueden golpearse o pegarse en la cabeza sin sufrir conmoción.

Problemas comunes:

- Dolores de cabeza
- Mareo o problemas de equilibrio
- Problemas con la visión/vista
- Problemas para dormir
- Problemas de atención
- Irritabilidad o mal carácter
- Tristeza
- Malestar estomacal o vómito
- Poca energía o agotamiento
- Molestia con la luz o ruido
- Retardo del pensamiento
- Dificultad para recordar
- Facilidad para molestar o frustrarse

La mayoría de personas se recupera en una a dos semanas. Pero, a algunas personas les puede tomar más tiempo.

¿Cómo puede ayudar?

- Mantenga a su niño seguro. Mientras los síntomas estén presentes, es importante que su niño no se golpee la cabeza de nuevo. Durante algún tiempo, su niño necesitará abstenerse de realizar deportes y otras actividades que le puedan causar otra lesión de la cabeza.
- Haga que su niño descanse. Hacer mucho demasiado pronto puede empeorar la situación.
- Asegúrese que su niño duerma lo suficiente. Algunos niños necesitan más sueño que lo usual en las primeras horas o días después de la lesión.
- Que coma alimentos saludables y beba mucha agua
- Permítale tiempo extra para terminar las cosas y dele más descansos. Aprender y prestar atención puede tomar tiempo extra.
- Sea paciente. Su niño puede parecer raro, molestar más fácilmente o lucir más cansado y olvidadizo.
- Evite drogas y alcohol que pueden empeorar los síntomas

¿Cuándo debo conseguir ayuda médica?

Ud. debe conseguir ayuda médica INMEDIATA si su niño presenta:

- Dolor de cabeza que empeora, dura mucho tiempo o es severo
- Confusión, sueño extremo o problema para despertarse
- Vómitos por tres o más veces
- Problemas para moverse o hablar
- Ataques o convulsiones (los brazos o piernas se agitan sin control)
- Cambio importante en el pensamiento o conducta



Actividad **escolar:**

- Dígale al maestro, consejero y enfermera de la escuela del niño, sobre los síntomas de su niño
- Regresa a la escuela en _____ días
- Regresa por _____ horas o _____ medio día antes de regresar el día entero dentro de _____
- Permita tiempo para descansos durante el día
- Disminuya las tareas en casa y el trabajo en clase
- Permita que los trabajos asignados sean entregados tarde
- Suspenda las pruebas hasta que el estudiante regrese a lo normal
- Dé tiempo extra para completar las pruebas
- Provea ubicación especial para ayudar al estudiante a enfocarse y para que el maestro pueda vigilar al estudiante cuidadosamente
- Nada de educación física hasta que sea autorizado
- Educación física con actividades sin contacto
- Educación física completa

Consejos **sobre deportes y actividad:**

- Ningún contacto hasta que sea autorizado por su doctor
- Descanso total
- Autorizado para nivel bajo de actividad, tal como caminar
- Autorizado para empezar el retorno al juego una vez que regrese a lo normal. Progrese al paso siguiente sólo cuando esté libre de síntomas durante el resto del día.
 1. Actividad aeróbica de bajo impacto, aumentando gradualmente en intensidad.
 2. Actividad de bajo impacto, tal como trotar.
 3. Aeróbicos de impacto, tales como correr y algo de levantamiento ligero de pesas o levantamiento de pesas de alta repetición.
 4. Ejercicios sin contacto y levantamiento de pesas más intenso.
- Seguimiento en clínica de conmoción antes de ser autorizado para retorno completo a jugar
- Puede regresar a jugar con vigilancia del entrenador atlético /profesor particular/ padre después de completar exitosamente lo anterior
- Siempre use el equipo protector correcto incluyendo casco

Seguimiento

- Vea a su doctor en una semana para discutir cuándo volver a los deportes / actividad física.
- Cuando llame para programar la visita, dígales que es por conmoción.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas llame a la clínica al (303) _____.

También puede llamar a la Línea de la Enfermera de Denver Health al (303) 739-1211 a cualquier hora del día o de la noche.



Instrucciones **especiales:** _____