

Conmoción cerebral

Lo que necesita saber

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión leve en el cerebro que puede producirse al recibir una sacudida o un golpe fuerte en la cabeza. Si usted sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral, es importante que consulte con su médico de cabecera (GP). No es necesario sufrir un desmayo para tener una conmoción cerebral.

Puede llevar tiempo sentirse mejor porque el cerebro puede estar afectado. Usted debería empezar a sentirse mejor en unos días, y la mayoría de la gente se siente mejor en 4 semanas.



Síntomas y recuperación

Existen algunos síntomas continuos que son comunes cuando usted se ha sufrido una conmoción cerebral. Tenga en cuenta que la recuperación puede tener altibajos y que algunos síntomas pueden no aparecer de inmediato. Puede que tenga días buenos y días malos. Consulte con su médico si sigue teniendo síntomas durante más de una o dos semanas.

| | Puede notar lo siguiente: | Qué puede hacer |
|--------------------|--|---|
| Pensamiento | <ul style="list-style-type: none"> Dificultad para concentrarse Sentirse lento o confuso Dificultad para recordar cosas | <ul style="list-style-type: none"> Tómese tiempo extra para hacer las tareas. Utilice una agenda, una pizarra o una aplicación telefónica para recordar las cosas importantes. Haga una tarea por vez. Tome más descansos durante y entre las actividades. Consulte con su médico si sigue teniendo síntomas durante más de una o dos semanas. |
| Físicamente | <ul style="list-style-type: none"> Dolores de cabeza Dolor de cuello Sensación de mareo Sentirse enfermo Experimentar sensibilidad a la luz o al ruido Problemas con el equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> Regrese a sus actividades habituales de manera gradual. Siempre que no empeoren mucho sus síntomas, puede empezar a realizar actividades físicas fáciles, como caminar o andar en bicicleta fija. La mayoría de los dolores de cabeza responden al paracetamol. Evite los AINE y la aspirina si está tomando anticoagulantes. Un fisioterapeuta puede ayudarle con problemas físicos como dolor de cuello y mareos. Consulte con su médico si sigue teniendo síntomas durante más de una o dos semanas. |
| Fatiga | <ul style="list-style-type: none"> Se siente muy cansado Necesita dormir más | <ul style="list-style-type: none"> Tómese las cosas con calma si es necesario. Distribuya sus tareas a lo largo del día, la noche y la semana. Es importante aumentar lentamente la actividad que realiza, haciendo muchas pausas para descansar. |
| Emociones | <ul style="list-style-type: none"> Se siente más frustrado o molesto Se siente más sensible o triste Se siente ansioso o preocupado | <ul style="list-style-type: none"> Realice actividades que disfrute y que le ayuden a sentirse relajado. Haga ejercicio moderado y constante, como caminar. Evite actividades que lo expongan al riesgo de sufrir golpes en la cabeza, por ejemplo, deportes de contacto. Hable con familiares y amigos cercanos sobre cómo se siente. Pida ayuda a su médico o psicólogo. |
| Sueño | <ul style="list-style-type: none"> Dormir más o menos de lo normal Tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido. | <ul style="list-style-type: none"> Intente levantarse y acostarse a la misma hora todos los días. Reserve su dormitorio sólo para dormir y deje los teléfonos y las tabletas en otra habitación. Mantenga su entorno tranquilo y fresco Evite el alcohol y las bebidas con cafeína. |

Algunas personas pueden presentar síntomas persistentes. Estos se llaman síntomas posconmocionales persistentes.



Tratamiento

Si un auxiliar sanitario o un médico le ayudaron en el momento de la lesión, habrán comprobado cómo funcionaban su cerebro y su cuerpo.

Después de una conmoción cerebral, es posible que le hayan dicho lo siguiente:

- No conduzca durante las primeras 24 horas y, a continuación, vuelva a hacerlo poco a poco si los síntomas han desaparecido.
- No practique deportes de contacto hasta que lo autorice su profesional de la salud.
- Comience a reincorporarse de a poco a la escuela/trabajo; tal vez necesite un período de tiempo de baja laboral o una modificación en su trabajo mientras se recupera
- Tome medicamentos para el dolor de cabeza, el dolor y las náuseas si es necesario.
- Limite el tiempo frente a la pantalla, sobre todo durante las primeras 48 horas después de su lesión, ya que pasar demasiado tiempo mirando una pantalla (por ejemplo, teléfono, tableta o computadora) puede cansar el cerebro y retrasar su recuperación.
- Evite el alcohol y las drogas recreativas durante al menos 48 horas.

Próximos pasos

Visite a su médico de cabecera

1-2 semanas después de su lesión

Su médico de cabecera comprobará que se está recuperando y le asesorará sobre cómo volver a sus actividades normales. Muchas personas comienzan a sentirse mejor en las primeras semanas. Es normal que los síntomas empeoren un poco cuando realiza más actividades.

Cuatro semanas después de su lesión (si aún no se siente bien)

Algunas personas pueden tener síntomas después de 4 semanas y necesitar apoyo. Es importante que hable con su médico de cabecera para obtener más ayuda. Si sus síntomas no mejoran con el tiempo o le impiden realizar sus actividades habituales, pregunte a su médico de cabecera si existen servicios de conmoción cerebral en su área.

Si su conmoción cerebral se produjo por una caída, consulte con un médico sobre las formas de reducir el riesgo de volver a caerse. Si la conmoción cerebral se produjo practicando un deporte, puede haber reglas especiales para volver a jugar. Tal vez necesite la aprobación de un médico, como su médico de cabecera, para volver a jugar. Para más información sobre la vuelta al deporte, consulte las hojas informativas sobre cómo volver al deporte, disponibles en los siguientes sitios web.

Si presenta alguno de estos síntomas, acuda al Servicio de Urgencias más cercano o llame al Triple Cero (000):



Desmayos, desvanecimientos y/o incapacidad para despertarse



Comportamiento extraño y decir cosas sin sentido.



Dolor de cabeza severo



Vómitos frecuentes



Incapacidad para recordar grandes lapsos de tiempo, como no reconocer personas o lugares.



Convulsiones



Incapacidad para mover los brazos o las piernas



Visión borrosa o doble

Descargo de responsabilidad: Una conmoción cerebral debe ser diagnosticada por un médico u otro profesional de la salud. Esta información sobre salud es sólo para fines educativos generales. Consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud para asegurarse de que esta información sea adecuada para usted. 13 HEALTH (13 43 25 84) brinda información de salud, derivación y servicios de teletriage al público en todo Queensland y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En caso de emergencia médica, diríjase al departamento de emergencias del hospital más cercano o llame al Triple Cero (000).

Más información



Anzconcussionguidelines.com



Kidsconcussion.com.au



Connectivity.org.au



Si usted es médico de cabecera, visite HealthPathways para obtener más información.



© State of Queensland (Queensland Health) 2025
creativecommons.org/licenses/by/4.0/au