

Lesión cerebral traumática leve complicada

¿Qué es una lesión cerebral traumática leve complicada?

La **lesión cerebral traumática leve** (mTBI, por sus siglas en inglés) ocurre cuando una sacudida o un golpe repentino en la cabeza cambia la forma en que funciona el cerebro. Una **mTBI complicada** puede incluir una pequeña cantidad de sangrado en el cerebro que se puede observar en una tomografía computarizada, lo que se considera una hemorragia cerebral de bajo riesgo.

Cuando tenga sangrado en el cerebro, su médico utilizará una herramienta llamada **Pautas sobre lesiones cerebrales** (BIG, por sus siglas en inglés). El BIG mide la gravedad de su lesión dándole una calificación de 1 (leve) a 3 (grave). Las investigaciones muestran que si la cantidad de sangrado en el cerebro es pequeña y **no** hay resultados preocupantes en su examen físico, **no** necesita otra tomografía computarizada, **no** necesita consultar a un neurocirujano y es posible que **no** necesite ser admitido en el hospital. . Esto le ahorra tiempo y dinero, además de una exposición innecesaria a la radiación



¿Qué síntomas puedo esperar?

Es común tener síntomas después de una mTBI. Estos síntomas pueden durar desde unos días hasta algunas semanas. A veces empeoran antes de mejorar. Cada mTBI es diferente, pero la mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor al cabo de unas pocas semanas. Si sus síntomas no mejoran, debe consultar a su médico de cabecera, o a un especialista en mTBI o conmoción cerebral, para ver si necesita más ayuda. El tratamiento y el manejo de los síntomas de una mTBI con hemorragia cerebral son los mismos que para una conmoción cerebral.

Los signos y síntomas físicos incluyen:

- Dolor de cabeza, fatiga (cansancio extremo)
- Mareo
- Náuseas o vómitos leves a moderados
- Cambios en la visión, sensibilidad al ruido y a la luz
- Cambios en los patrones de sueño, incluyendo:
 - Somnolencia
 - Aumento de la somnolencia
 - Dificultad para conciliar o permanecer dormido

Los signos y síntomas mentales y emocionales incluyen:

- Sentirse mentalmente confuso
- Menor capacidad de atención, problemas de memoria
- Pensamiento lento, dificultad para leer
- Mayor irritabilidad o tristeza
- Sentirse emocionalmente sensible o ansioso

¿Cuándo debo buscar atención de emergencia?

Obtenga atención de emergencia si usted o la persona a quien cuida tiene:

- Vómitos repetidos
- Dolor de cabeza intenso y que empeora
- Convulsiones
- Somnolencia excesiva o pérdida del conocimiento
- Confusión o comportamiento extraño
- Habla arrastrada
- Visión doble
- Debilidad, entumecimiento u hormigueo en brazos o piernas
- Comportamiento cada vez más agitado o combativo
- Sangrado o drenaje de líquido por la nariz o los oídos

¿Cómo manejo mis síntomas?

A medida que empiece a sentirse mejor, puede agregar poco a poco algo de ejercicio ligero durante períodos cortos de tiempo, como de 10 a 15 minutos. Si sus síntomas no empeoran, puede hacer más gradualmente.

Si tiene dolor en el cuello o los hombros, hable con su médico acerca de la fisioterapia o pruebe algunos estiramientos suaves y masajes.

Es posible que se sienta mareado por un tiempo después de una mTBI, pero debería mejorar con el tiempo. Si se siente muy mareado, informe a su médico. Es posible que puedan ayudarlo a sentirse mejor con tratamientos médicos o de fisioterapia.

También se necesita tiempo para que sus pensamientos y emociones mejoren. Si no se siente mejor o tiene dudas, hable con su médico. Pueden ayudarlo a encontrar tratamientos que puedan resultar útiles.

Coma bien.

Una dieta saludable y bien equilibrada es útil durante la recuperación de una lesión cerebral. Asegúrese de:

- Beber abundante agua
- Evitar el alcohol
- Evitar la cafeína por la noche, ya que puede afectar su sueño

Si tiene alguna pregunta sobre los suplementos para la salud, hable con su médico.

Tome el medicamento correcto.

- Si su mTBI le causa dolor de cabeza, puede tomar medicamentos como acetaminofén (Tylenol, otros) o ibuprofeno (Advil, Motrin, otros) si estos medicamentos son seguros para usted. Llame a su proveedor de atención médica si no está seguro.
- No tome medicamentos para cada dolor de cabeza que tenga, sólo para los más intensos. Tomar medicamentos con demasiada frecuencia puede empeorar los dolores de cabeza.
- Si es posible, no tome medicamentos opiáceos para el dolor porque pueden empeorar su mTBI y retrasar su recuperación. Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud.

¿Qué puedo hacer para acelerar la recuperación?

Para acelerar tu recuperación:

- Realice alguna actividad física ligera si no empeora sus síntomas.
- Limite actividades como la escuela, el trabajo y el tiempo frente a la pantalla a un nivel que no empeore los síntomas. (Ver “¿Cuándo puedo regresar a la escuela o al trabajo?”)
- Duerma bien. Es común sentirse cansado y tener bajos niveles de energía después de una mTBI. Dormir la cantidad adecuada de horas de sueño es fundamental para ayudar a que el cerebro se recupere.
 - Trate de dormir 8 horas cada noche.
 - Tome siestas breves durante el día si se siente cansado. Limite las siestas a menos de 1 hora para que no interfieran con el sueño nocturno, que es el mejor sueño para su cerebro.

¿Qué seguimiento necesito?

No necesita ningún seguimiento si mejora después de la primera semana. Sin embargo, debe consultar a su médico de cabecera si sus síntomas **no** mejoran después de la primera semana y aún interfieren con sus actividades diarias.

- Hay terapia disponible si sus síntomas no continúan mejorando.
- También puede solicitar una derivación a una clínica de conmociones cerebrales, ya que la mTBI se maneja de la misma manera. Solicite a su equipo de atención una copia de los recursos clínicos sobre conmociones cerebrales para encontrar el centro más cercano a usted.



¿Qué debo evitar?

Para ayudar a que su cerebro sane, es importante evitar actividades que puedan volver a lastimarse la cabeza.

- No haga nada que pueda empeorar sus síntomas. Si no está seguro de si es seguro conducir, hable primero con su médico.
- Evite practicar deportes o realizar otras actividades riesgosas (como esquiar) hasta que su médico lo autorice. Si se lastima la cabeza antes de recuperarse por completo, su segunda lesión podría ser más grave y tardar más en sanar.

¿Cuándo puedo regresar a la escuela o al trabajo?

Cuando esté listo para volver a la escuela o al trabajo, tómelo con calma. Al principio, sus síntomas podrían empeorar, pero deberían mejorar con el tiempo. Tomar descansos a lo largo del día para descansar.

- Empiece por leer, enviar mensajes de texto o pasar tiempo frente a la pantalla en pequeñas cantidades: de 5 a 15 minutos a la vez.
- Gradualmente haga más tareas o actividades laborales en una habitación tranquila durante períodos cortos.
- Cuando esté listo, vuelva a la escuela o trabaje a tiempo parcial.
 - En la escuela, solo asistes a determinadas clases, haces menos exámenes y haces menos tareas de lo habitual.
 - En el trabajo, haz menos tareas y asume menos responsabilidades.

Cuando sus síntomas estén bajo control y no necesite ninguna ayuda especial, podrá volver a la escuela o trabajar a tiempo completo.

Estrategias para impulsar la recuperación natural del cerebro

Duerma bien



- Duerma la mayor parte de su tiempo por la noche.
- Después de los primeros días, limite las siestas a la mitad del día.
- No se recueste ni se acueste durante períodos prolongados durante el día

Haga ejercicio



- El ejercicio puede ayudar a restaurar el flujo sanguíneo al cerebro y reducir los síntomas.
- Comience lentamente con ejercicios aeróbicos de bajo impacto que no desencadenen síntomas.
 - Aumente lentamente la duración y la intensidad.

Coma bien



- Obtenga la mayor parte de sus calorías de verduras, frutas, frejoles, nueces, legumbres y cereales integrales.
- Evite los alimentos altamente procesados.
- Beba mucha agua.

Relájese y diviértase



- Practica la respiración lenta durante 20 minutos cada día para ayudar a su cuerpo a relajarse y activar procesos de curación.
- Realice algunas actividades divertidas para asegurarle a su cuerpo que está seguro para que pueda concentrarse en curarse.

Vaya a su ritmo



- Incluya una combinación de actividades fáciles y moderadamente desafiantes en su día.
- Deténgase y tómese un descanso de las actividades que empeoren sus síntomas (un ligero aumento puede estar bien).

Cuide de su persona



- Trabaje con su médico para controlar otras afecciones médicas durante su recuperación.
- Concéntrese en el tratamiento de lesiones de cuello, dolor, insomnio, ansiedad y depresión ya que juegan un rol importante en su recuperación.

Complicated Mild Traumatic Brain Injury

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2014-2024 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FS346S - 01/24 (Last reviewed - 01/24) (Spanish translation by CommGap)