

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · CEREBRO, NERVIOS Y DOLOR DE CABEZA

Traumatismo craneal leve y conmoción cerebral

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias después de un golpe en la cabeza. El médico lo revisó y decidió que es seguro que se vaya a casa. Esta hoja explica cómo recuperarse y qué señales de alarma significan que debe volver.

¿Qué es?

Una conmoción cerebral es una lesión leve del cerebro causada por un golpe en la cabeza o una sacudida brusca. Puede tener dolor de cabeza, mareo, cansancio, náuseas, poca concentración, visión borrosa, o sentirse irritable o decaído. Estos síntomas suelen mejorar en unos días o en dos semanas. A veces duran más. La mayoría de las personas se recuperan por completo.

Cómo cuidarse en casa

- Pida a un adulto responsable que se quede con usted las primeras 24 horas y asegúrese de poder pedir ayuda con facilidad.
- Descanse el cuerpo y la mente los primeros 1–2 días. Limite las pantallas, la lectura y los lugares ruidosos si empeoran los síntomas.
- Después, vuelva poco a poco a sus actividades diarias normales. Haga pausas si los síntomas regresan.
- No beba alcohol ni tome pastillas para dormir ni drogas recreativas hasta que se haya recuperado por completo.
- No conduzca hasta que se sienta completamente bien. Pregunte a su médico antes de volver a conducir.
- No practique deportes de contacto hasta que los síntomas hayan desaparecido y un médico diga que es seguro. Vuelva a la escuela o al trabajo de forma gradual.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor de cabeza, a menos que su médico le haya dicho que no lo tome. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- Pregunte a su médico antes de tomar ibuprofeno o aspirina, sobre todo el primer día o si toma anticoagulantes.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si los síntomas no mejoran después de 1–2 semanas.
- Consulte a su médico antes de volver al deporte, y antes si le preocupan los dolores de cabeza, los problemas de memoria o los cambios de ánimo.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Un dolor de cabeza que empeora o es muy intenso**
- **Vómitos más de una vez**
- **Mucho sueño, es difícil despertarlo o está confundido**
- **Una convulsión (ataque), o pérdida del conocimiento**
- **Debilidad o adormecimiento en un brazo o una pierna, dificultad para hablar o caminar, o visión doble**
- **Líquido claro o sangre que sale de la nariz o de los oídos**
- **Se comporta de manera extraña, o está inusualmente agitado o irritable**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.