

Atención:

Prevención de concusiones

Una concusión es una lesión del cerebro que surge a consecuencia de un golpe o una sacudida a la cabeza. Las lesiones cerebrales pueden ser desde ligeras hasta serias y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro.

Si bien casi todas las concusiones causan síntomas durante un período relativamente corto, algunas veces pueden conducir a problemas duraderos. La mejor manera en que usted y su familia pueden protegerse de las concusiones es evitando que ocurran.

Cómo prevenir una concusión

Existen muchas formas de reducir las probabilidades de que tanto usted como su familia sufran una concusión:

- Utilice el cinturón de seguridad cada vez que conduzca o que viaje en un vehículo automotor.
- En el automóvil, sujete a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o con el cinturón de seguridad (de acuerdo a la estatura, el peso y la edad del niño).
 - Los niños deben comenzar a utilizar los asientos elevados en los automóviles cuando ya están muy grandes para las sillitas de seguridad (por lo general cuando pesan 40 libras / 18 kilos). Los niños deben seguir utilizando los asientos elevados hasta que los cinturones de seguridad del vehículo que van a los hombros y la cadera les ajusten bien, por lo general, cuando los niños alcanzan una altura de 4'9" / 145 cm.
- Jamás conduzca un vehículo si está bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- Utilice un casco y asegúrese que sus niños usan uno que les queda a la medida y que está en buen estado para:
 - montar en bicicleta, motocicleta, moto de nieve, monopatines o vehículos todo terreno
 - practicar deportes de contacto como fútbol americano, hockey sobre hielo, lacrosse o boxeo
 - utilizar patines sobre ruedas o patinetas
 - batear y correr a las bases en béisbol o softball
 - montar a caballo
 - esquiar, montar trineo o practicar snowboard.
- Asegúrese que durante los juegos atléticos y las sesiones de prácticas usted y/o sus niños:
 - utilizan el equipo protector adecuado (debe ajustarse a la medida y estar en buen estado para garantizar la protección esperada)
 - siguen las normas de seguridad
 - practican buena camaradería deportiva y
 - no vuelva a jugar si sospecha o sabe que tiene una lesión cerebral traumática o una concusión, hasta que haya sido evaluado por un profesional de la salud adecuado y éste le otorgue permiso para volver a jugar.
- Haga más seguras las áreas donde habitan los ancianos:
 - retire los materiales que puedan causar tropiezos, como alfombras pequeñas y obstáculos en los pasillos
 - use alfombras antirresbalantes en el suelo de la bañera y/o de la ducha
 - haga instalar barras de apoyo junto al inodoro y en la bañera o la ducha
 - instale pasamanos en ambos lados de las escaleras
 - mejore la iluminación en toda la casa y
 - mantenga un programa regular de actividad física, si su médico lo aprueba, para mejorar la fortaleza y el equilibrio de la parte inferior del cuerpo.
- Haga más seguras las áreas donde hay niños:
 - instale rejas en las ventanas para evitar que los niños pequeños salten de las ventanas abiertas
 - utilice rejas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras cuando haya niños pequeños
 - mantenga las escaleras libres de obstáculos
 - utilice alfombras y tapetes de caucho antirresbalantes en las bañeras y
 - no permita que los niños jueguen en las chimeneas o en otras plataformas poco seguras.
- Asegúrese que las superficies de las áreas de juego infantiles estén recubiertas con materiales para amortiguar impactos, como arena o virutas de madera, y que sean de un espesor adecuado.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Cuándo llamar al doctor: signos y síntomas de una concusión

Atención: Prevención de concusiones

Esta es una lista de los signos y síntomas comunes de una concusión.

Si usted o algún miembro de su familia tiene una lesión en la cabeza y nota alguno de los síntomas de la lista, llame inmediatamente a su médico. Describa la lesión y los síntomas, y pregunte si debe fijar una cita para ver a su médico o a otro especialista.

Signos y síntomas de concusiones

<ul style="list-style-type: none">• Confusión mental• Sensación de pérdida de energía• Dificultad para concentrarse• Dificultad para recordar• Dificultad para prestar atención a una conversación o a instrucciones• Respuesta a preguntas en forma más lenta o repetitiva• Aturdimiento o asombro	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Náusea (necesidad de vomitar) o vómito• Movimientos torpes o problemas de equilibrio• Mareo• Visión borrosa o difusa• Fatiga (sensación de cansancio todo el tiempo o falta de energía)• Sensibilidad a la luz• Sensibilidad al ruido• Entumecimiento/hormigueo	<ul style="list-style-type: none">• Irritabilidad• Tristeza• Mayor exaltación• Nerviosismo o ansiedad	<ul style="list-style-type: none">• Duerme más de lo normal• Duerme menos de lo normal• Dificultad para dormirse
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cuando visite a su médico, hágale estas preguntas importantes:

- ¿Qué puedo hacer para ayudar a recuperarme de esta lesión?
- ¿Cuándo puedo volver a mi rutina diaria, como la escuela, el trabajo, el deporte y poder hacer otras actividades físicas sin comprometer mi seguridad?
- ¿Qué puedo hacer para no volver a lesionarme?

Para obtener más información comuníquese con:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Centro Nacional para el Control y Prevención de Lesiones de los CDC trabaja para reducir la morbilidad, la discapacidad, la mortalidad y los costos asociados a estas lesiones. Cuenta con una gran variedad de recursos y materiales acerca de las lesiones cerebrales traumáticas (TBI, por sus siglas en inglés) y otro tipo de lesiones. Llame a la línea gratuita de los CDC al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) o visite el Centro de Lesiones de los CDC en el sitio Web www.cdc.gov/injury.

Defense and Veterans Brain Injury Center (DVBIC)

El Defense and Veterans Brain Injury Center (DVBIC) se asegura que los militares en servicio activo y los veteranos con lesiones cerebrales reciban la mejor evaluación, tratamiento y seguimiento. Llame a la línea gratuita de DVBIC al 1-800-870-9244 o visite el sitio de Internet www.dvbic.org.

Brain Injury Association of America (Asociación Americana de Trauma Cerebral o BIAA)

La BIAA se enfoca en la prevención, la investigación, la educación y propugna la causa de los pacientes con estas lesiones cerebrales. La BIAA comprende una red nacional de más de 40 asociaciones afiliadas estatales en el país y centenares de capítulos locales y grupos de apoyo. Llame a la línea gratuita de BIAA al 1-800-444-6443 o visite su sitio de Internet en www.biausa.org.

