

ATENCIÓN

Prevención de lesiones cerebrales

Las lesiones cerebrales son el resultado de un impacto o fuerte golpe en la cabeza. A veces estas lesiones son denominadas "concusiones" o "lesiones traumáticas del cerebro" (TBI, por sus siglas en inglés) y su importancia puede variar de leve a severa.

La mayoría de las lesiones cerebrales leves no son peligrosas, pero a veces pueden causar problemas serios y de duración prolongada. La mejor forma de protegerse a sí mismo y a su familia de las lesiones cerebrales es impidiendo que sucedan.

Como prevenir una lesión cerebral

He aquí algunos consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Asociación Americana de Trauma Cerebral para reducir la posibilidad de que usted o un miembro de su familia sufra una lesión cerebral.

- Utilice un cinturón de seguridad cuando conduzca o viaje en un vehículo motorizado.
- Al viajar en automóvil, asegure siempre a su hijo en un asiento de seguridad para niños, asiento elevador o asiento convencional (dependiendo de la altura, peso y edad del niño) con el cinturón de seguridad.
- Nunca conduzca cuando se halle bajo la influencia de alcohol o drogas.
- Utilice un casco y asegúrese de que sus hijos utilicen uno al:
 - montar en bicicleta, motocicleta, *snowmobile* y vehículos de todo terreno;
 - practicar un deporte de contacto como fútbol americano, hockey sobre hielo o boxeo;
 - utilizar patines en línea o montar en patineta;
 - batear y correr bases al jugar al béisbol o softball;
 - montar a caballo; o
 - esquiar o practicar *snowboarding*.
- Evite caídas en el hogar al:
 - utilizar una escalerita con barandilla para alcanzar los objetos en las repisas elevadas;
 - instalar pasamanos en las escaleras;
 - colocar seguros en las ventanas para evitar que los niños puedan abrirlas y caer;
 - utilizar barreras de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras cuando hay niños en casa;
 - practicar un programa de ejercicios con regularidad para mejorar su condición física, equilibrio y coordinación;
 - reducir el peligro de tropezar retirando alfombras pequeñas y cables eléctricos sueltos;
 - utilizar alfombrillas de hule para evitar resbalones en la bañera y en la ducha;
 - colocar barras de sujeción al lado del inodoro y en la bañera o ducha; y
 - acudir al oftalmólogo con regularidad para examinar su visión.
- Asegúrese de que la superficie del parque donde juega el niño esté fabricada con un material que absorba los impactos (por ejemplo, madera blanda, arena).
- Guarde las armas de fuego descargadas en un armario cerrado o en una caja fuerte. Guarde las balas bajo llave en otro lugar.



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Cuando consultar al médico: signos y síntomas de una lesión cerebral

ATENCIÓN

Prevención de lesiones cerebrales

A continuación hallará una lista de síntomas comunes de una lesión cerebral (concusión). Si usted o un miembro de su familia sufre una lesión en la cabeza y usted observa alguno de los síntomas de la lista, llame a su médico inmediatamente. Describa la lesión y los síntomas, y pregunte si debe solicitar una cita para ver a su médico de cabecera u otro especialista.

Síntomas de una concusión

En adultos

- Dolor de cabeza o de cuello persistente
- Dificultades para recordar cosas, prestar atención o tomar decisiones
- Lentitud al pensar, hablar, actuar o leer
- Perderser o confundirse fácilmente
- Sentirse cansado todo el tiempo, con falta de energía o de motivación
- Cambios en el carácter (sentirse triste o con rabia sin razón alguna)
- Cambios en el hábito de dormir (dormir por períodos más extensos o tener dificultades para dormir o insomnio)
- Sentirse mareado o pérdida del equilibrio
- Mayor sensibilidad a la luz, sonidos o distracciones
- Visión borrosa u ojos que se cansan fácilmente
- Pérdida de los sentidos del olfato o del gusto
- Zumbido en los oídos

En los niños

- Falta de ánimo, se cansa fácilmente
- Irritado o de mal humor (no para de llorar o no se le puede consolar)
- Cambios alimenticios (no come o lacta [amamanta])
- Cambios en los hábitos de sueño
- Cambios en la manera de jugar
- Cambios en el rendimiento escolar
- Falta de interés en sus juguetes o actividades favoritas
- Pérdida de nuevas habilidades, como la de usar el baño
- Pérdida del equilibrio, inseguridad al caminar

Preguntas para su doctor He aquí algunas preguntas importantes para cuando vaya a ver al doctor:

- ¿Cuánto tiempo durarán estos síntomas?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar esta condición?
- ¿Resulta seguro volver a mi rutina diaria normal, estudios, trabajo o practicar deportes y otras actividades físicas?
- ¿Qué puedo hacer para evitar lesionarme nuevamente?

Para mayor información, comuníquese con

La Asociación Americana de Trauma Cerebral (en inglés, Brain Injury Association of America o BIAA)

BIAA le da información estadística y de prevención sobre lesiones cerebrales y servicios para las personas que sufren de una lesión cerebral. BIAA le puede ayudar a hallar la asociación de lesiones cerebrales de su estado. Puede llamar a BIAA gratuitamente al 1-800-444-6443 o sitio en la Red www.biausa.org.

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

CDC ofrece extensa información sobre la prevención de lesiones cerebrales leves y otros tipos de lesiones. Visite el sitio en la Red de los CDC referente a lesiones cerebrales en <http://www.cdc.gov/ncipc/ncipchm.htm>.

Red nacional de seguridad en bicicleta (NBSN)

El sitio web de NBSN en www.cdc.gov/ncipc/bike/ contiene información sobre la prevención de lesiones cerebrales por medio del uso de cascos para ciclistas.



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION