

# Formas de iniciar una conversación

## Aprender, preguntar, analizar

Tres pasos para “iniciar la conversación” para la concientización sobre las conmociones cerebrales

Las conmociones cerebrales son hechos cotidianos, pero la mayoría de las personas sabe muy poco al respecto. Estamos aquí para ayudar con eso. A continuación describimos tres pasos que fortalecerán su conocimiento sobre las conmociones cerebrales y que lo ayudarán a enseñar sobre el tema a otras personas de su comunidad.

- paso 1** Infórmese sobre las conmociones cerebrales con el resumen, las estadísticas, los mitos y los hechos que se presentan a continuación. Si busca aún más información, visite el sitio web de [Concientización sobre las Conmociones Cerebrales Ya \(Concussion Awareness Now, CAN\)](#).
- paso 2** Pregunte a su familia, sus amigos, maestros y entrenadores qué saben al respecto utilizando el cuestionario proporcionado.
- paso 3** Analice las respuestas. ¿Aprendieron algo que los sorprendió? ¿Hubo información nueva que no conocían? ¿Cómo utilizarán la información en sus conversaciones dentro de la comunidad?

**Educarnos a nosotros mismos, y a las personas más cercanas a nosotros, es la mejor manera de iniciar la conversación sobre las conmociones cerebrales.**

## Aspectos fundamentales de las conmociones cerebrales

- Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro. Esta ocurre cuando el cerebro se mueve de maneras en las que no debería, causando daño a la compleja red de neuronas de la que depende todos los días. Ese daño puede alterar la manera en que actúa, piensa y siente.
- Las conmociones cerebrales son el tipo más común de lesión cerebral traumática (TBI).<sup>1</sup>
- A veces, las conmociones cerebrales se denominan “lesiones cerebrales traumáticas leves” (mTBI). “Leve” se refiere al hecho de que generalmente no ponen en peligro la vida. Pero eso no significa que no sean serias. De hecho, pueden ser devastadoras si no se tratan adecuadamente.<sup>2</sup>
- Las conmociones cerebrales ocurren cuando se produce un impacto repentino causado por una caída, un golpe, un choque o una sacudida que hace que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo. En algunos casos, el cerebro podría golpear el interior del cráneo o la cabeza podría desacelerarse y detener su movimiento, y provocar que el cerebro golpee el lado opuesto del cráneo.
- Todas las personas pueden sufrir conmociones cerebrales en el momento y lugar que sea. Las caídas durante las actividades cotidianas (como, por ejemplo, caminar hacia el auto o tropezar con un juguete en casa) representan casi la mitad de todas las conmociones cerebrales en los Estados Unidos.
- El 53% de las personas que sospechan que tienen una conmoción cerebral nunca buscan ayuda profesional. Eso significa que 1 de cada 2 conmociones cerebrales se ignoran.<sup>3</sup>
- Las caídas son la causa principal de las conmociones cerebrales y la causa principal de lesiones entre los adultos mayores de 65 años. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), más de 1 de cada 4 adultos mayores sufre una caída cada año en los Estados Unidos, y 1 de cada 5 caídas provoca una lesión grave.<sup>4</sup> Las caídas también son la causa más común de las lesiones en la cabeza en niños y adolescentes.<sup>5</sup>

# Síntomas de las conmociones cerebrales

- La razón principal por la que las personas no buscan atención para las conmociones cerebrales es porque no creen que los síntomas sean lo suficientemente graves.<sup>6</sup>
- Existen varios síntomas de una conmoción cerebral a los que debe estar atento, no solo por usted, sino también por los demás:

## En usted mismo

- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Problemas de visión
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Mareo o sensación de desequilibrio
- ▶ Fatiga
- ▶ Sensibilidad al ruido o a la luz
- ▶ Cambios en la personalidad o irritabilidad
- ▶ Niebla mental o problemas de concentración
- ▶ Torpeza
- ▶ Emociones alteradas
- ▶ Cambios en el sueño

## En otras personas:

- ▶ Pérdida de conciencia (incluso durante un breve período)
- ▶ Lentitud para responder preguntas
- ▶ Tiempo de reacción más lento
- ▶ Confusión
- ▶ Pérdida de memoria
- ▶ Cambios en la personalidad o irritabilidad
- ▶ En niños pequeños y bebés, otras señales de alarma incluyen:
  - ▶ Llanto inconsolable
  - ▶ Rechazo a la lactancia o a comer

- Cada conmoción cerebral es diferente y los síntomas pueden aparecer de inmediato o desarrollarse con el tiempo. En algunas personas, podrían pasar horas o incluso días antes de que aparezcan los signos de advertencia.

# Mitos sobre las conmociones cerebrales

- **El 84% de las personas creen que los deportistas tienen más riesgo de sufrir una conmoción cerebral.** En realidad, solo el 3% de las conmociones cerebrales que se presentan en las salas de emergencias están relacionadas con los deportes.<sup>7</sup>
- **El 56% de las personas piensan que es necesario golpearse la cabeza para sufrir una conmoción cerebral.** No es verdad: las conmociones cerebrales pueden ocurrir debido a una sacudida repentina en el cuerpo, además de un golpe en la cabeza.<sup>8</sup>
- **El 13% de las personas piensan que todas las conmociones cerebrales ocasionan pérdida de conciencia.** Las conmociones cerebrales tienen muchos síntomas posibles. La pérdida de conciencia es solo uno de ellos, y la mayoría de las personas no pierden la conciencia al sufrir una conmoción cerebral.<sup>9</sup>
- **Las conmociones cerebrales no siempre se detectan** en las exploraciones por tomografía computarizada (CT) o resonancia magnética (MRI). Estas exploraciones buscan hemorragias cerebrales, fracturas en el cráneo y otros traumas agudos. No todas las lesiones cerebrales, y especialmente las conmociones cerebrales, aparecerán en estas exploraciones. Una CT o MRI sin alteraciones no elimina la posibilidad de una lesión cerebral.<sup>10</sup>

# ¿Cuál es la realidad? Las conmociones cerebrales pueden ser lesiones invisibles.

Para todas las maneras de iniciar una conversación sobre la concientización y prevención de las conmociones cerebrales, existe una forma importante de concluir las: diciéndole a las personas que son parte de su vida que, si sospechan que podrían tener una conmoción cerebral, **deben buscar ayuda profesional**. Si necesita tomar medidas y buscar asistencia médica, [esto es lo que tiene que hacer](#).

## Bibliografía

1 y 2: <https://www.biausa.org/brain-injury/about-brain-injury/what-is-a-brain-injury/concussion-mtbi/concussion-information>

3 y 6: <https://concussionawarenessnow.org/>

4: <https://www.cdc.gov/falls/data-research/index.html>

5: <https://www.uptodate.com/contents/head-injury-in-children-and-adolescents-beyond-the-basics/print>

7, 8 y 9: [https://concussionawarenessnow.org/wp-content/uploads/CAN\\_DitchTheMyths\\_Infographic\\_No1.pdf](https://concussionawarenessnow.org/wp-content/uploads/CAN_DitchTheMyths_Infographic_No1.pdf)

10: <https://www.biausa.org/public-affairs/media/true-or-false-seven-common-myths-about-brain-injury>

# Ponga a prueba sus conocimientos

¿Cuánto sabe sobre las conmociones cerebrales?

## ¿Mito o realidad?

- **1** Las conmociones cerebrales son el tipo más común de lesión cerebral traumática.
- **2** Más de la mitad de las personas que creen que podrían tener una conmoción cerebral nunca buscan ayuda profesional.
- **3** Sabrá si tiene una conmoción cerebral porque notará los síntomas de inmediato.
- **4** Las lesiones relacionadas con los deportes son la causa principal de las conmociones cerebrales.
- **5** Puede sufrir una conmoción cerebral incluso si no se golpea la cabeza.
- **6** Para tener una conmoción cerebral, es necesario haber perdido la conciencia.

# Respuesta

- 1. REALIDAD.** ¡Por eso es tan importante entender cómo ocurren, cuáles son los síntomas y cómo tratarlas!
- 2. REALIDAD.** 1 de cada 2 conmociones cerebrales se ignoran. La razón principal por la que las personas no buscan atención para las conmociones cerebrales es porque sus síntomas no son lo suficientemente graves.
- 3. MITO.** Cada conmoción cerebral es diferente y los síntomas pueden aparecer de inmediato o desarrollarse con el tiempo. En algunas personas, podrían pasar horas o incluso días antes de que aparezcan los síntomas.
- 4. MITO.** La causa principal de las conmociones cerebrales (y de todas las lesiones cerebrales) son las caídas durante las actividades cotidianas.
- 5. REALIDAD.** Las conmociones cerebrales pueden ocurrir debido a una sacudida repentina en el cuerpo o a causa de un movimiento rápido de la cabeza.
- 6. MITO.** Las conmociones cerebrales causan diversos síntomas. La pérdida de conciencia es solo uno de ellos.