

Autoras: Laura O. Morris, PT, NCS; Allison Nogi, PT, DPT, NCS
Traducido por: Daniel Verdecchia, PT, MSc. (c)
Ana Sanchez Junkin, PT, DPT, NCS

Developed by the



Translated by THE
VESTIBULAR SPECIAL
INTEREST GROUP of
INPA



¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral, o sea, un trauma cerebral leve, ocurre después de lesionarse la cabeza. Puede ocurrir con o sin pérdida de consciencia. Una conmoción cerebral puede afectar el bienestar físico, emocional y mental. La resonancia magnética y la tomografía computarizada no muestran evidencia de esta lesión. Los síntomas suceden como resultados de cambios químicos y eléctricos en el cerebro. Es importante seguir las recomendaciones de todos los profesionales involucrados para maximizar la recuperación.

Los síntomas de una conmoción cerebral impiden el funcionamiento cotidiano y son variables. La mayoría de las personas que experimentan una conmoción cerebral se recuperan dentro de algunos pocos días o semanas. Otras tienen síntomas durante un tiempo más largo. Equipos médicos que incluyen médicos especializados, neuropsicólogos y fisioterapeutas pueden ayudar a manejar los síntomas y los cuidados.

Los síntomas físicos pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Desequilibrio/dificultad para caminar
- Náusea/vómitos
- Cansancio
- Dificultad para dormir
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz y al sonido

Los síntomas emocionales pueden incluir:

- Irritabilidad
- Inquietud
- Ansiedad
- Depresión
- Cambios repentinos de humor
- Agresión, o una tolerancia disminuida al estrés

Developed by the



Translated by THE
VESTIBULAR SPECIAL
INTEREST GROUP of
INPA



Los síntomas cognitivos pueden incluir:

- Pérdida de memoria a corto o largo plazo
- Confusión
- Procesamiento más lento
- Embotamiento
- Dificultad para concentrarse

¿Qué debería hacer si tengo una conmoción cerebral?

- Darle tiempo al cerebro para sanar
- Limitar la actividad física, incluyendo los deportes y las actividades sociales.
- Limitar las exigencias cognitivas, incluyendo la escuela y las actividades del trabajo.
- Demasiada actividad en forma temprana puede empeorar los síntomas.
- Aumentar la actividad y la participación en la medida que los síntomas empiecen a disminuir.
- Regresar lentamente a las actividades normales siempre que no haya un aumento significativo de los síntomas.

¿Cómo puede la terapia física ayudar si tengo una conmoción cerebral?

- El plan de cuidados de terapia física es distinto para cada persona y depende de los síntomas del paciente y sus metas.
- Su fisioterapeuta realizará una evaluación de sus síntomas y desequilibrio y de cómo su problema lo impacta en su vida cotidiana.
- Los fisioterapeutas guían la actividad y ayudan a los individuos a volver con seguridad a su vida de todos los días, sin que el cerebro se sobrecargue.

¿Cómo está relacionada la rehabilitación vestibular con las conmociones cerebrales?

El sistema vestibular incluye el oído interno, que es muy pequeño y frágil. Está ubicado dentro del cráneo justo detrás de la oreja. Este sistema ayuda en el equilibrio y puede sentir los movimientos de la cabeza. El oído interno también permite que los ojos queden enfocados mientras la cabeza está en movimiento. El trauma, cómo una conmoción cerebral, puede dañar a este sistema o a las conexiones al cerebro.

Los síntomas de un sistema vestibular dañado incluyen mareos y desequilibrio. Usted podrá volver a sus actividades normales más rápidamente si hace los ejercicios que el fisioterapeuta le indica para hacer en su casa.