

La Conmoción Cerebral

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral traumática leve (LCT) que ocurre cuando el cerebro se mueve o golpea el interior de su cráneo después de un golpe en la cabeza. Esto causa daño a las células cerebrales y cambios químicos en el cerebro.

Las conmociones cerebrales pueden ocurrir durante la práctica de deportes o por accidentes automovilísticos o en bicicleta, una pelea o una caída.

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

Hay varios síntomas de una conmoción cerebral y pueden aparecer horas o incluso días después de una lesión. Los síntomas incluyen:

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa / doble
- Mareos y problemas de equilibrio
- Habla arrastrado
- Náuseas o vómitos
- No recordar lo que pasó
- Tener problemas para concentrarse
- Problemas de aprendizaje o de memoria
- Tener problemas para dormir
- Cambio de comportamiento

¿Cómo se diagnostica una conmoción cerebral?

Si la lesión ocurre durante los deportes, un entrenador o un preparador físico puede realizar una prueba de conmoción cerebral para determinar si el atleta necesita atención inmediata. Si una persona tiene una prueba de conmoción cerebral de referencia, un profesional capacitado puede usar esta información para ver cómo se está recuperando una persona si se sospecha una conmoción cerebral.

Siempre consulte con su preparador físico o su proveedor de atención primaria si sospecha que puede tener una conmoción cerebral.

¿Cómo se trata una conmoción cerebral?

Cada persona sana a su propio ritmo y es importante encontrar un equilibrio entre hacer demasiado y hacer demasiado poco.

Se puede recomendar descansar, evitar actividades extenuantes, evitar pasar tiempo frente a la pantalla, y dormir después de una sospecha de conmoción cerebral, y las actividades se pueden agregar lentamente a medida que los síntomas disminuyen y según lo indique un profesional capacitado.

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/teens/concussion.html?ref=search>

El Sol y la Piel

Una de las mejores partes del verano es pasar tiempo al aire libre tomando los rayos del sol y la vitamina D. Es importante controlar la exposición al sol, y aquí hay algunos consejos para ayudarlo:

- Use protector solar con un factor de protección solar (SPF) de al menos 15, incluso si está nublado afuera. Vuelva a aplicar cada 1½-2 horas si suda mucho o si está nadando.
- El sol es más fuerte entre las 10 a.m. y las 4 p.m., así que no dude en hacer pausas para ir adentro durante estas horas, use un sombrero y beba mucha agua.
- Protéjase los ojos y la cara con un sombrero y gafas de sol (¡y no olvide cuidar su cara con protector solar!)
- Algunos medicamentos pueden aumentar su sensibilidad al sol; ¡tenga en cuenta los efectos secundarios!

Los Cortes, Raspaduras y Rayones

Estar más al aire libre puede significar más cortes y raspaduras, y es una buena idea saber cómo prevenir infecciones.

Si tiene un pequeño corte / raspado, generalmente sanará sin atención médica. Detenga el sangrado presionando un paño o toalla suave y limpio contra la herida durante unos minutos. Una vez que el sangrado se detenga, limpie la herida con agua tibia y jabón y cúbrala con un vendaje o gasa. Continúe lavando el raspado / rayado todos los días.

Si la herida es muy larga o profunda, y / o no deja de sangrar, asegúrate de decírselo a tus padres de inmediato para que puedas llamar a tu médico o visitar la sala de emergencias para recibir tratamiento.

Preguntas Frecuentes sobre la Salud del Cerebro

Un cerebro sano permite a una persona habilitar pensamientos, planificar acciones y tener conexiones emocionales que impactan la vida diaria y el progreso de las personas, las familias y las comunidades.

¿Por qué debería empezar a pensar en la salud del cerebro cuando soy joven?

Aunque no pueda sentirlo, es posible que las arterias de todo el cuerpo se estén estrechando lentamente, lo que puede causar problemas de la salud a medida que envejece, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Es útil comenzar temprano con hábitos saludables de nutrición, ejercicio, sueño y estrés para que pueda mantener su cerebro (y corazón) lo más saludables posible durante el mayor tiempo posible.

¿Cuáles son algunas de las formas en que una persona puede apoyar la salud cerebral?

Una persona puede comenzar con hábitos saludables cuando es joven y mantener sus niveles de salud en rangos normales y óptimos. Algunos de estos hábitos saludables incluyen no fumar, hacer ejercicio con regularidad, mantener un peso saludable y asegurarse de realizarse pruebas apropiadas para su edad para controlar la presión arterial y los niveles de colesterol que pueden ser indicativos de problemas cerebrales / cardíacos.

Además, realizar "actividades cerebrales", como lectura, rompecabezas, juegos, pasatiempos y aprendizaje de nuevas habilidades, puede mantener su cerebro en forma.

¿Qué es el deterioro cognitivo?

El deterioro cognitivo es la pérdida de la capacidad de pensar, recordar, prestar atención, comunicarse, resolver problemas y tomar decisiones. Muchas veces pensamos en esto como algo que les sucede a los ancianos, sin embargo, se puede observar en grupos de edad más jóvenes y algunas causas incluyen derrames cerebrales, lesiones en la cabeza y el Alzheimer.

Fuente: American Heart Association: FAQs about Brain Health from 6/12/19