

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Feb 22, 2023

Conmoción cerebral (lesión cerebral traumática leve)

La conmoción cerebral es una lesión en el cerebro, generalmente causada por un golpe en la cabeza.

La mayoría de las personas se recuperan después de unos días o semanas de descanso. Sin embargo, algunas personas necesitan ser monitoreadas en el hospital durante un tiempo, y puede haber efectos a largo plazo.

Qué es la conmoción cerebral?

La conmoción cerebral (los médicos la llaman lesión cerebral traumática leve) es una lesión en el cerebro, generalmente causada por un golpe directo en la cabeza.

La conmoción cerebral también puede ser causada por una sacudida violenta o por una sacudida repentina. Este tipo de sacudida es común en los accidentes automovilísticos.

Un solo episodio de conmoción cerebral generalmente mejora después de unas semanas o días. Pero las conmociones cerebrales repetidas pueden provocar problemas a largo plazo, como problemas de concentración y memoria, y **demencia**.

Por ejemplo, algunos **deportes**, como el boxeo y el fútbol americano, implican golpes repetidos en la cabeza, lo que puede causar problemas graves a largo plazo.

Pero incluso los episodios individuales de conmoción cerebral pueden causar problemas que pueden durar varios meses, entre ellos:

- cefaleas
- Mareos y vértigo
- problemas de memoria y concentración, así como
- depresión y ansiedad.

Cuáles son los síntomas?

Golpearse la cabeza es común. Pero, aunque puede ser extremadamente doloroso, por lo general no causa conmoción cerebral. Los signos de que podrías tener una conmoción cerebral incluyen:

Conmoción cerebral (lesión cerebral traumática leve)

- un dolor de cabeza que no desaparece, incluso con analgésicos
- mareos o sensación de inestabilidad (los médicos llaman **vértigo**). Por ejemplo, es posible que se sienta torpe al caminar
- una sensación de sentirse separado de su cuerpo. Por ejemplo, es posible que no te sientas "conectado" con tus brazos y piernas. Los médicos llaman a esto **despersonalización**
- fatiga (sensación de cansancio)
- Problemas de memoria
- náuseas y vómitos. Esto es más común en los niños con conmoción cerebral
- dolor de cuello. Esto es más común en los accidentes automovilísticos que con un golpe en la cabeza
- Problemas para pensar con claridad. Por ejemplo, es posible que tenga dificultades para recordar algunas palabras, resolver problemas, hacer planes o prestar atención durante mucho tiempo.

Si usted o su hijo tienen síntomas como estos después de una lesión en la cabeza de cualquier tipo, **busque ayuda médica** de inmediato.

Es importante recordar que podría tener una lesión cerebral incluso si se siente bien. Por ejemplo, una lesión cerebral es más probable si:

- se han caído desde una altura o tienen cualquier tipo de lesión de "alta energía"
- tiene antecedentes de problemas de sangrado, o
- están tomando medicamentos anticoagulantes.

Si está preocupado o tiene alguna duda, busque ayuda médica de inmediato.

Diagnóstico de la conmoción cerebral

El diagnóstico de una conmoción cerebral puede ser complicado, ya que una lesión en la cabeza a menudo ocurre al mismo tiempo que otras lesiones.

Por ejemplo, si estuvo involucrado en un accidente automovilístico o una caída, es posible que tenga lesiones en varias partes del cuerpo.

Por lo tanto, el personal médico querrá revisar cualquier otro problema grave. Por ejemplo, lo examinarán para detectar posibles **problemas respiratorios y lesiones en la columna vertebral**. También querrán saber si **perdió el conocimiento** (se desmayó) y, de ser así, por cuánto tiempo.

Si está consciente, el personal médico le hará preguntas sobre cómo se siente y qué recuerda. A partir de sus respuestas y de la forma en que responda, por lo general podrán determinar si tiene una conmoción cerebral.

Es posible que el médico también quiera hacer una **exploración** de la cabeza, como una resonancia magnética (RM), una tomografía computarizada (TC) o una radiografía, para detectar cualquier sangrado peligroso o fracturas de cráneo.

Qué tratamientos existen?

medicamentos

Para muchas personas, el único tratamiento que necesitarán es descansar y tomarse las cosas con calma durante una o dos semanas, y tomar analgésicos según sea necesario.

Es posible que descubras que **el paracetamol** ayuda. Sin embargo, el médico podría recomendarte **analgésicos más fuertes**. Es importante tratar el dolor para su propia comodidad y para ayudar a aliviar la presión en la cabeza.

El médico también puede sugerir un medicamento para aliviar las náuseas y los vómitos. Estos medicamentos se denominan **antieméticos**. Estos pueden ser especialmente útiles en niños con conmoción cerebral, que tienen más probabilidades de verse afectados por las náuseas.

Si el médico cree que podrías tener **una hemorragia** peligrosa alrededor del cerebro, es posible que te recomiende un medicamento para evitar que sangres con demasiada facilidad. Por lo general, se administra en forma de infusión intravenosa (goteo intravenoso).

Monitorización en el hospital

La mayoría de las personas con conmoción cerebral no necesitan permanecer en el hospital por mucho tiempo. Sin embargo, es posible que su médico quiera mantenerlo ingresado por un tiempo si:

- Tiene dolores de cabeza intensos o vómitos
- Sus exploraciones o pruebas sugieren que usted necesita ser monitoreado
- ha tenido otras lesiones, o
- Está intoxicado con alcohol o drogas.

Asesoramiento e información

Si usted (o su hijo) no necesitan permanecer en el hospital, su médico o enfermera deben aconsejarle sobre qué hacer para ayudarlo a recuperarse en casa, o si siente que necesita buscar más ayuda médica.

Por ejemplo, debe regresar al departamento de accidentes y emergencias de inmediato si tiene:

- debilidad en una o más de sus extremidades
- una sensación de debilidad en la cara
- dolores de cabeza o vómitos que no se detienen
- dificultad para mantenerse despierto
- sangrado de la nariz o los oídos, o
- agitación o confusión.

Conmoción cerebral (lesión cerebral traumática leve)

Su médico debe aconsejarle a usted (o a su hijo) que permanezca con un adulto responsable durante 24 horas después de irse a casa.

Qué esperar en el futuro?

No hay un tiempo establecido para el tiempo que se tarda en recuperarse de una conmoción cerebral. Pero es probable que pasen al menos una o dos semanas antes de que pueda **volver al trabajo y a** otras actividades normales.

Deberías dejarlo aún más tiempo antes de jugar **deportes**, especialmente deportes de contacto que puedan implicar un golpe en la cabeza o ser golpeado en la cabeza por una pelota. Debería hablar con su médico sobre cuándo y si es seguro volver a realizar estas actividades.

Incluso después de estar bastante recuperado, algunos de sus síntomas pueden persistir por un tiempo. Por ejemplo, es posible que tenga dolores de cabeza con más frecuencia de lo que solía tener durante un tiempo, o que a veces se sienta cansado o "confuso".

Algunas personas son más propensas que otras a tener problemas a largo plazo. Por ejemplo, las personas con antecedentes de **migrañas** o dolores de cabeza frecuentes tienden a tardar más en recuperarse de una conmoción cerebral.

Para tener la mejor oportunidad de una recuperación rápida y completa:

- Esté atento a los síntomas que no mejoran
- Evita el estrés
- descansa todo lo que necesites, y
- Usa analgésicos si es necesario. Sentir dolor retrasará su recuperación. Pero nunca debe tomar más de la dosis recomendada de analgésicos. Si su analgésico no le ayuda, hable con su médico.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

