

Lo que debería saber sobre la conmoción cerebral

Qué pasa si es algo más que un bulto en la cabeza

Rocky Mountain Hospital for Children

Algunas veces lo que aparenta ser un bulto en la cabeza es algo más serio de lo que parece. Un golpe, un choque, un empujón o una sacudida en la cabeza o el cuello puede producir una conmoción, que es una lesión traumática en el cerebro. Las conmociones pueden causar repercusiones físicas y emocionales serias, cambiando de manera permanente la manera de funcionar del cerebro de su hijo, y en algunos casos graves incluso la muerte. Cuanto más sabemos sobre las conmociones, más nos damos cuenta de que deben tratarse como las lesiones serias que verdaderamente son.

Hace poco, el pleito de la NFL (Liga Nacional de Fútbol) acerca de las conmociones y otras lesiones importantes en la cabeza ocurridas durante las Olimpiadas de invierno ha despertado una atención inusitada sobre el asunto. Pero estas importantes lesiones no solo afectan a atletas de talla mundial. Su hijo puede sufrir un conmoción en el campo de *soccer*, en el patio de la escuela o incluso en casa. De hecho, los atletas jóvenes, de entre 11 y 18 años, son particularmente susceptibles de padecer lesiones de este tipo.

Mientras los esfuerzos en prevenir conmociones a través de la mejora de los equipos, la modificación de las reglas y las prácticas de entrenamiento continúan su curso, las conmociones siguen siendo un problema importante para la salud. Se estima que un 90% de los pacientes pediátricos con una conmoción no llegan a ser diagnosticados. Muchos no buscan ayuda médica porque no entienden que una conmoción es una lesión cerebral seria y que requiere tratamiento médico en todos los casos. Conocer los síntomas de una conmoción y buscar rápidamente el tratamiento apropiado son las mejores maneras de prevenir un daño permanente.

LA IDENTIFICACIÓN DE UNA CONMOCIÓN

Hay unos signos y síntomas específicos que pueden dar a entender a los padres, maestros y entrenadores que se trata de una lesión en la cabeza del niño.

A menudo, el primer signo de una conmoción no es un bulto en la cabeza. Sino que, inmediatamente después de un incidente, el niño parece mareado, aturdido, confuso, inestable y quizá con problemas para recordar cosas.

Brooke Pengel, Dra. en Medicina y Directora del *Rocky Mountain Youth Sports Medicine Institute*, un programa del *Rocky Mountain Hospital for Children*, ha hablado con entrenadores, padres y atletas de todos los EE.UU. sobre cuál es la mejor manera de identificar y comunicar los signos y síntomas de una conmoción.

“Los síntomas de una conmoción pueden variar de un niño a otro”, dice Pengel. “Es vital que padres, entrenadores y maestros permanezcan atentos a cualquier comportamiento anormal. Muchas veces, el niño continua jugando, desconocedor de la seriedad de la lesión, así que los adultos responsables del niño son los que deberán tomar medidas”.

En Colorado, Pengel participó en el proceso legislativo de la Jake Snakenberg Youth Concussion Act (Ley Jake Snakenberg de Conmoción Juvenil). Esta ley requiere a los entrenadores de deportistas jóvenes la realización de un curso anual de formación sobre lesiones en la cabeza, y les exige retirar del juego o entrenamiento a un atleta si sospechan de una conmoción. Además, cualquier niño al que se le presuma una conmoción no puede volver a jugar —ni ese día ni en entrenamientos o partidos posteriores— hasta que el profesional de la salud lo apruebe y ponga por escrito.

CONMOCIONES NO DEPORTIVAS

Aunque la mayoría de conmociones ocurren mientras los niños hacen deporte, es importante que los padres recuerden que las conmociones no siempre tienen lugar en la cancha. Pueden suceder en la escuela, en el patio de recreo, al caer de una bicicleta o en un accidente de tráfico. A veces, el incidente puede ocurrir en ausencia de un adulto y pasar, inicialmente, desapercibido. Como resultado, es todavía más importante que los padres sean capaces de identificar el comienzo de los síntomas de una conmoción.

“Los padres de niños que no hacen deporte quizá no conozcan los síntomas de una conmoción”, dice Sue Kirelick, Dra. en Medicina, pediatra de urgencias y Directora del *Center for Concussions del Rocky Mountain Hospital for Children*. “Una conmoción, sin importar cómo sucedió, requiere de atención médica. Si alguna vez sospecha que se ha producido una conmoción, es importante que se ponga en contacto con su médico. Si su hijo muestra síntomas de la presencia de una lesión más severa, como vómitos, fuerte dolor de cabeza, cambio en el nivel de lucidez, confusión o desorientación elevadas, o un fuerte dolor en el cuello, deberá llevarlo al departamento de urgencias más cercano”.

Los bebés y los niños de uno a dos años son a menudo incapaces de expresar sus síntomas, así que puede resultar más difícil para los padres detectar una conmoción. En estos casos, esté atento a un nivel más alto de inquietud, cambios en el comportamiento, el apetito o los horarios de dormir. Kirelick recomienda que lleve a su hijo al médico y le explique la situación, si sospecha de alguna anomalía.

CURARSE DE UNA CONMOCIÓN

Cuando un niño o un joven ha sido diagnosticado de conmoción cerebral, es importante que reciba el tratamiento apropiado y que el proceso de curación se gestione de manera efectiva para prevenir consecuencias a largo plazo. Karen McAvoy, Dra. en Psicología y Directora del *Center for Concussion del Rocky Mountain Youth Sports Medicine Institute*, ha desarrollado el programa REAP de tratamiento de conmociones, un plan comunitario de comunicación para familias, escuelas y profesionales médicos.

Las siglas de REAP significan:

R — Reducir/Eliminar las exigencias físicas y cognitivas, o mentales.

E — Educar a los niños, familias, educadores, entrenadores y profesionales médicos acerca de todos los síntomas potenciales.

A — Ajustarse/Acomodarse al niño desde el punto de vista académico y de la estimulación en casa.

P — Poner de nuevo al niño en el camino del aprendizaje, las actividades y el juego.

“Es importante recordar que reducir/eliminar no solo se refiere a la actividad física, sino también a la mental. Cuando un niño lee, o incluso cuando mira la televisión, el cerebro trabaja, y un cerebro lesionado necesita descanso”, dice McAvoy. La escuela desempeña un papel crucial en la gestión de las conmociones. Tras una conmoción, incluso cuando el niño ya es capaz de reincorporarse a la escuela, habrá que empezar despacio, hacer pausas más a menudo y abstenerse de hacer tests hasta que se compruebe una mejora en el funcionamiento neuronal. Esto requiere una comunicación abierta y frecuente entre los padres, el profesional de la salud y la escuela”.

Programas deportivos juveniles de todos los EE.UU. han adoptado el programa REAP y McAvoy ha tenido un papel activo en la aprobación de legislación local sobre la conmoción juvenil.

Recientemente, la Academia Americana de Pediatría divulgó un informe clínico que respalda las recomendaciones del programa REAP de McAvoy y que propone que los niños a los que se les ha diagnosticado una conmoción deberán regresar a la escuela poco a poco y recibiendo ayuda por parte de ésta, con el fin de que el niño sane por completo.

En el caso de lesiones en la cabeza, es mejor no correr riesgos. Entre un 80 y un 90% de las conmociones se curarán bien si se tratan adecuadamente, así que la comunicación y la observación son elementos clave. Esté atento al estado físico, cognitivo y emocional de su hijo. Comparta siempre sus inquietudes sobre la seguridad con los maestros, entrenadores y profesionales de la salud que interactúan con su hijo. Y hable con médicos y representantes de la escuela si sospecha que su hijo puede haber sufrido una lesión cerebral.

Para más información, visite la página rockymountainhospitalforchildren.com. Diríjase a ColoradoParent.com, si desea consultar una lista completa de signos y síntomas de la conmoción.