

## Lesiones en la cabeza

Los niños suelen caerse y golpearse la cabeza. Puede ser difícil saber si una lesión en la cabeza es seria o no.

Si su hijo presenta alguno de los siguientes síntomas debe acudir a un médico:

- si se desmaya o tiene una convulsión (ataque)
- si parece somnoliento, confundido o torpe
- tienen un bulto grande o un moretón
- tuvo un fuerte golpe en la cabeza que le preocupa.

### Un niño que ha sufrido una lesión en la cabeza:

- Necesita observación durante 48 horas después de la lesión en la cabeza.
- No debe hacer nada que pueda causar otra lesión en la cabeza durante al menos 48 horas, por ejemplo, montar en bicicleta, subirse a juegos o hacer deporte.
- Puede poco a poco reiniciar la actividad normal (excepto deportes) según se indique, en 2 o 3 días.

### Alivio del dolor

Si su hijo tiene dolor, dele paracetamol o ibuprofeno y siga las instrucciones en el paquete.

### Cuándo buscar ayuda

Lleve a su hijo al hospital si presenta alguno de los síntomas anteriores durante las semanas posteriores a una lesión en la cabeza:

- pierde el conocimiento (llame a una ambulancia al 000)
- está confundido o irritable o habla arrastrando las palabras
- no puede abrir los ojos, hablar o seguir órdenes
- tiene una convulsión (ataque, desmayo o espasmo de la cara o las extremidades)
- se queja de un dolor de cabeza persistente o desarrolla rigidez en el cuello
- se queja de visión borrosa, ve doble o tiene otros problemas para ver con normalidad o parece más torpe de lo habitual
- vomita con frecuencia
- sangra del oído
- presenta secreción acuosa por los oídos o la nariz.

### Seguimiento

Las lesiones en la cabeza leves NO suelen requerir una cita de seguimiento.



Sin embargo, los problemas derivados de una lesión en la cabeza leve pueden ser difíciles de detectar. En las semanas posteriores a una lesión en la cabeza su hijo puede mostrar:

- irritabilidad
- cambios en el estado de ánimo
- cansancio
- problemas de concentración
- problemas de comportamiento.

**Si ocurre alguna de estas situaciones o le preocupa algo más, lleve a su hijo al médico de su localidad o al servicio de emergencias más cercano.**

Es una buena idea notificar a la guardería/escuela de su hijo sobre la lesión en la cabeza, para que puedan ayudarle a recuperarse (y estar atentos a cualquier problema)

### Síntomas de conmoción cerebral

La conmoción cerebral significa que se ha producido alguna lesión (normalmente temporal) en el cerebro. El cerebro suele recuperarse por completo, pero puede tardar de días a semanas (o a veces más).

Los síntomas incluyen dolor de cabeza, mareos, náuseas, falta de concentración y cansancio.

Las pruebas actuales apoyan una vuelta gradual a la actividad normal tras una lesión en la cabeza moderada, con un retorno gradual al juego. Los niños que vuelven a la escuela o al deporte demasiado pronto corren el riesgo de sufrir complicaciones derivadas de su lesión en la cabeza.

Su hijo debe tener un periodo de descanso físico y mental ("descanso cerebral"). No deben hacer deporte y también deben evitar las actividades que requieran concentración mental (incluidos el uso del ordenador, la televisión, los mensajes de texto y los juegos) durante 48 horas.

Una vez que el niño haya pasado 48 horas sin síntomas y se sienta normal, podrá reanudar gradualmente sus actividades, como se indica a continuación. Cada etapa debe durar entre 24 y 48 horas y, si siguen sin presentar síntomas, pueden pasar a la siguiente etapa.



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

#### Child and Adolescent Health Service

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Teléfono: (08) 6456 2222

Elaborado por: Departamento de Emergencias

Ref: 247.9 © CAHS 2023

**Este documento puede facilitarse en formatos alternativos a las personas con alguna discapacidad que lo soliciten.**

**Descargo de responsabilidad:** Esta publicación tiene fines educativos e informativos generales. Póngase en contacto con un profesional de la salud cualificado si necesita asesoramiento médico.  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service (Estado de Australia Occidental, Servicio de Salud para Niños y Adolescentes)

## Regreso a la escuela y a las actividades cognitivas

Etapa	Actividad	Objetivo de la etapa
<b>Etapa 1: Inactivo</b>	Descanso mental total	Recuperación
<b>Etapa 2: actividad cognitiva menor (pensamiento) en casa</b>	Periodos cortos (de 5 a 15 minutos) de actividad mental (deberes escolares)	Aumento gradual y estrechamente vigilado de las actividades (sin síntomas, detallado anteriormente)
<b>Etapa 3: actividad cognitiva moderada en casa</b>	Periodos más largos (de 20 a 30 minutos) de actividad mental (deberes escolares)	Aumento de la resistencia cognitiva, actividad a ritmo propio
<b>Etapa 4: ingreso parcial en la escuela</b>	Jornada parcial de asistencia a clase, más 1 a 2 horas de deberes escolares	Reincorporación a la escuela con adaptaciones para mantener la carga cognitiva sin síntomas
<b>Etapa 5: reintegración gradual en la escuela</b>	Aumento gradual de la asistencia a la escuela durante todo el día	Aumento de la resistencia cognitiva
<b>Etapa 6: reanudación de la carga mental completa</b>	Ponerse al día con los trabajos, exámenes y evaluaciones pendientes	Regreso completo a la escuela

## Regreso al deporte

Etapa	Actividad	Objetivo de la etapa
<b>Etapa 1: sin actividad</b>	Descanso físico y mental absoluto	Recuperación
<b>Etapa 2: Ejercicio ligero</b>	Caminar, nadar, bicicleta	Aumento leve en la actividad
<b>Etapa 3: Ejercicio específico del deporte</b>	Ejercicios de carrera en los códigos de fútbol, críquet, baloncesto,	Agrega movimiento

<b>Etapa 4:</b> Ejercicios de entrenamiento sin contacto	Ejercicios de pases en códigos de fútbol, críquet, baloncesto, netball, hockey	Aumenta la coordinación y el ejercicio
<b>Etapa 5:</b> Práctica de contacto total	Participa en las actividades de entrenamiento normales	Restablece la confianza y permite al cuerpo técnico evaluar los
<b>Etapa 6:</b> Regresa a jugar	Juego normal	

Si su hijo desarrolla algún síntoma (dolor de cabeza, mareos, náuseas o cansancio), debe retroceder una etapa y volver a intentarlo tras un nuevo periodo de 24 a 48 horas, o descansar. Si no está seguro de poder volver a jugar, su médico podrá aconsejarle.

Si su hijo tiene dolores de cabeza persistentes, mareos, náuseas o vómitos, o si tiene alguna duda, llévelo al médico o al servicio de emergencias.

Los cuidadores de niños con lesiones en la cabeza considerables pueden obtener más información en este sitio web: [https://concussioninsport.gov.au/parents\\_and\\_teachers](https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers)

En particular, el protocolo **Vuelta al Deporte** para niños, que tiene un periodo más prolongado antes de la vuelta al deporte.



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

**Child and Adolescent Health Service**  
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.  
Teléfono: (08) 6456 2222  
Elaborado por: Departamento de Emergencias  
Ref: 247.9 © CAHS 2023

Este documento puede facilitarse en formatos alternativos a las personas con alguna discapacidad que lo soliciten.

**Descargo de responsabilidad:** Esta publicación tiene fines educativos e informativos generales. Póngase en contacto con un profesional de la salud cualificado si necesita asesoramiento médico.  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service (Estado de Australia Occidental, Servicio de Salud para Niños y Adolescentes)