

# SIGNOS Y SÍNTOMAS

## Contusión/Lesiones Cerebrales Traumáticas Leves

Defense and Veterans Brain Injury Center



### DEFINICIÓN:

Una lesión cerebral traumática (LCT) es un golpe o una sacudida en la cabeza que interrumpe la función normal del cerebro. La severidad de la LCT se establece en el momento de la lesión y puede ser clasificada como: leve, moderada, severa o penetrante.

### ¿SABÍAS QUE...?

- Contusión es otra palabra que usamos para referirnos a una “Lesión Cerebral Traumática leve” o “LCTL” y es el tipo más común de LCT en la población militar - más del 80% de todas las contusiones en los militares son consideradas “leves.”
- La contusión es el resultado de una lesión en la cabeza que puede causar que se sienta mareado o confuso y que puede provocar pérdidas de conocimiento breves. Sin embargo, la mayoría de las contusiones no causan pérdidas del conocimiento.
- Las causas más comunes de contusiones en el ejército incluyen caídas, accidentes de automóvil, ser golpeado por un objeto, agresión, actividades deportivas, armas de fuego o aparatos explosivos. Solo alrededor del 8% de contusiones son consideradas lesiones de batalla.
- Los síntomas de una contusión pueden ser físicos (corporales), cognitivos (pensamiento) o emocionales. Estos síntomas suelen desaparecer en cuestión de días o semanas.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS COMUNES

### Físicos

- Dolor de cabeza persistente
- Trastornos de sueño
- Mareos
- Problemas de equilibrio
- Náuseas y/o vómitos
- Fatiga
- Problemas visuales (visión borrosa o doble)
- Sensibilidad hacia la luz o al ruido
- Ruidos o zumbidos en los oídos

### Cognitivos

- Lentitud en el pensamiento
- Problemas de concentración
- Pérdida de memoria
- Confusión
- Dificultades en tomar decisiones
- Dificultades en expresarse con palabras

### Emocionales

- Ansiedad
- Sentirse deprimido
- Irritabilidad
- Cambios en estado de ánimo



## AQUÍ ESTÁN ALGUNOS DE LOS PROBLEMAS QUE ESTO PODRÍA CAUSAR

- El cerebro controla muchas funciones, como la memoria, la concentración y la coordinación, lo cual puede afectar su desempeño en el trabajo. Esto puede impactar negativamente la preparación de su unidad militar y puede crear problemas en su vida personal.
- Aquellos que han tenido una contusión y vuelven a sus deberes militares, deportes u otras actividades, antes de ser examinados por un médico, corren un mayor riesgo de sufrir otra LCT. Algunos síntomas comunes después de una contusión, tales como mareos, problemas de equilibrio y la fatiga pueden causar una nueva lesión.

Todas las LCTs son diferentes – tanto en gravedad y en los síntomas específicos que cada persona experimenta. Los síntomas pueden presentarse inmediatamente después de la lesión, pero también pueden surgir lentamente dentro de las primeras 24 a 48 horas. La mayoría de los síntomas de LCTL desaparecen dentro de los primeros 30 días después de la lesión. Con menos frecuencia, los síntomas pueden extenderse más allá de los 30 días.

## DESPUÉS DE UNA CONTUSIÓN:

- Obtenga tratamiento médico de inmediato – es importante para su recuperación.
- Averigüe lo que puede hacer por sí mismo, tal como obtener descanso suficiente, lo cual le ayudará a recuperarse.
- Evite actividades que pudieran causar otra lesión en la cabeza. Si usted tiene o ha tenido una contusión, es más susceptible a sufrir otra lesión. Esto puede empeorar sus síntomas y podría extender su tiempo de recuperación.

*Recuerde, el proceso de recuperación es diferente para cada persona y depende de la naturaleza de la lesión.*

## RECUPERACIÓN:

La mayoría de las personas se recuperan de una lesión cerebral traumática leve. Recuerde que todas las LCTs son diferentes tanto en la gravedad y en los síntomas específicos que cada persona experimenta. Los síntomas pueden presentarse inmediatamente después de la lesión, pero también pueden surgir lentamente dentro de las primeras 24 a 48 horas. La mayoría de los síntomas de LCTL se resuelven dentro de los primeros 30 días después de la lesión y no necesitan tratamiento médico. En algunas ocasiones, los síntomas pueden persistir por más de 30 días.

Siga estos consejos para recuperarse:

- Evite deportes de contacto hasta que su médico le autorice regresar a sus labores y actividades deportivas
- Duerma lo suficiente – de siete a ocho horas cada noche
- Tome sus medicamentos según las instrucciones
- Evite sobre esforzarse físicamente o mentalmente
- Manténgase en comunicación con su familia y su médico; sea honesto acerca de sus síntomas
- Disminuya o evite el consumo del alcohol
- Disminuya o evite el consumo de bebidas que contienen cafeína, por ejemplo, café, gaseosas, té y bebidas energéticas; éstas pueden interrumpir su proceso de recuperación
- Escriba cosas para ayudar a su memoria
- Coloque artículos importantes, como sus llaves, en un lugar designado para evitar que se extravíen
- Evite fatigarse manteniendo un ritmo y tomando descansos según sea necesario
- Enfóquese en una cosa a la vez para mejorar su concentración
- Permítale tiempo a su cerebro para sanar; ¡Es lo más importante que puede hacer!



U.S. Marine Corps photo by  
Cpl. Christopher O'Quinn