

Conmoción cerebral

Cualquier persona puede sufrir una conmoción cerebral en cualquier momento y lugar. Aprenda a prevenir las conmociones cerebrales, a identificar sus signos y a tratarlas.

Una conmoción cerebral es la forma más común de lesión craneal. Es el resultado de un golpe directo en la cabeza o el cuerpo que provoca que el cerebro se desplace rápidamente dentro del cráneo. Una conmoción cerebral puede ocurrirle a cualquiera, en cualquier lugar y en cualquier momento. Incluso lo que parece un impacto menor puede dar lugar a una conmoción cerebral. No es necesario desmayarse (perder el conocimiento) para que haya una conmoción cerebral.

Causas de las conmociones cerebrales

Entre las actividades que pueden provocar una conmoción cerebral se incluyen:

- Caídas
- Colisiones con otras personas u objetos
- Accidentes automovilísticos
- Actividades deportivas o recreativas

Prevención

Tomar precauciones de seguridad puede reducir las posibilidades de sufrir una conmoción cerebral y también puede servir para proteger a los demás.

- Conduzca con cuidado y utilice el cinturón de seguridad cada vez que conduzca o viaje en un vehículo de motor
- No conduzca nunca bajo los efectos de las drogas o alcohol
- Tome precauciones para evitar resbalones y caídas, por ejemplo manteniendo sus espacios físicos secos y despejados
- Utilice el equipo adecuado para la actividad, como cascos y protectores bucales
- Promueva la responsabilidad y el juego justo en el deporte

Para obtener más consejos sobre cómo prevenir una conmoción cerebral, consulte:

- [Gobierno de Canadá: Conmoción cerebral - Prevención y riesgos](#)
- [Gobierno de Canadá: Conmoción cerebral - Deportes y recreación](#)

Las conmociones cerebrales y los niños

Para más información sobre cómo reducir las probabilidades de que su hijo/a sufra una conmoción cerebral, consulte:

- [Sillas infantiles para el coche](#)
- [Seguridad infantil: Bicicletas y triciclos](#)
- [Seguridad infantil: La calle y los vehículos de motor](#)
- [Seguridad infantil: Prevención de caídas](#)
- [Seguridad en el patio de juegos](#)
- [Prevenir las lesiones deportivas y de otras actividades en niños](#)

Para más información sobre cómo reducir las probabilidades de que las personas mayores sufran una conmoción cerebral, consulte:

- [¿Está en riesgo de sufrir una caída?](#)
- [Prevención de caídas en adultos mayores](#)
- [Las caídas de las personas de la tercera edad se pueden evitar \(HealthLink BC File # 78\)](#)
- [Averigüe lo que puede hacer para prevenir las caídas](#)

Recuperación

Para más información sobre cómo tratar una conmoción cerebral, gestionar su recuperación y volver a la actividad normal, consulte:

- [CATT Online: Estrategias para regresar a la actividad](#) (PDF 120KB)
- [CATT Online: Estrategias para regresar a la escuela](#) (PDF 102KB)
- [CATT Online: Estrategias para regresar a los deportes](#) (PDF 93.5KB)
- [CATT Online: Estrategias para regresar al trabajo](#) (PDF 100KB)
- [Gobierno de Canadá: Conmoción cerebral - Síntomas y tratamiento](#)

Sitios web de interés

BC Injury Research and Prevention Unit (BCIRPU; La Unidad de Investigación y Prevención de Lesiones de BC.)

BC Injury Research and Prevention Unit proporciona a los habitantes de la Colombia Británica conocimientos y apoyo en materia de prevención de lesiones, incluida información sobre conmociones cerebrales.

- [BCIRPU: Conmoción cerebral](#)
- [BCIRPU: La carga de las conmociones cerebrales en la Colombia Británica](#) (PDF 423KB)

Concussion Awareness Training Tool (CATT; Herramienta de formación para la concienciación sobre la conmoción cerebral)

Concussion Awareness Training Tool (CATT) es una serie de módulos y recursos educativos en línea cuyo objetivo es estandarizar el reconocimiento, el diagnóstico, el tratamiento y la gestión de las conmociones cerebrales.

- [CATT online](#)
- [CATT: Recursos sobre conmociones cerebrales para entrenadores](#) (PDF 2.2MB)
- [CATT: Recursos sobre conmociones cerebrales para padres y cuidadores](#) (PDF 1443KB)
- [CATT: Recursos sobre conmociones cerebrales para jugadores y participantes](#) (PDF 1848KB)
- [CATT: Recursos sobre conmociones cerebrales para profesionales escolares](#) (PDF 1414KB)
- [CATT: Recursos sobre conmociones cerebrales para trabajadores y centros de trabajo](#) (PDF 1312KB)

Parachute

Parachute es la organización benéfica nacional de Canadá dedicada a la prevención de lesiones. Se centra en tres ámbitos clave en los que las personas sufren lesiones involuntarias: en casa, jugando y en movimiento.

- [Parachute: Conmoción cerebral](#)

Su autoridad sanitaria

Para obtener información de su autoridad sanitaria relacionada con la conmoción cerebral, si está disponible, haga clic en los enlaces siguientes.

- [Fraser Health \(Autoridad Sanitaria de Fraser\): Conmoción cerebral](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Prevención de lesiones](#)
- [Northern Health \(Autoridad Sanitaria del Norte\): Conmoción cerebral](#)
- [Provincial Health Services Authority \(Autoridad Sanitaria Provincial\): Prevención de caídas](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver\): Mi guía: Guía sobre conmociones cerebrales](#)
- [Vancouver Island \(Isla de Vancouver\): Seguridad en edad escolar](#)

Última revisión: 10 de junio de 2020