

## Lesión cerebral traumática leve

**Condición:** la lesión cerebral traumática (LCT) ocurre cuando se aplica fuerza directa o indirecta al cerebro, por ejemplo, a través del contacto directo con la cabeza, latigazo cervical o mediante una onda de presión de explosión. LCT leve implica pérdida del conocimiento durante menos de 30 minutos, otros síntomas hasta por un día y sin anomalías en las imágenes cerebrales como la tomografía computarizada.

**Antecedentes:** la LCT leve es el tipo de lesión cerebral más común. La LCT leve, también conocida como conmoción cerebral, afecta a más de 2 millones de estadounidenses cada año. Las causas comunes incluyen caídas, accidentes automovilísticos y de bicicleta, lesiones deportivas y agresiones. Los miembros del servicio pueden resultar heridos por explosiones relacionadas con el combate.

**Factores de riesgo:** la mejor manera de prevenir la LCT leve es evitando situaciones en las que es más probable que ocurran. Como esto no siempre es posible, el objetivo debería ser reducir el riesgo. El alcohol puede aumentar el riesgo de LCT leve al aumentar el riesgo secundario de lesiones que causan TBI. Los cinturones de seguridad, los asientos para el automóvil y evitar la conducción distraída o ebrio reducirán los riesgos asociados con el transporte. Las caídas se pueden prevenir a través de medidas como quitar las alfombras y otros obstáculos y tener cuidado con el hielo y las superficies irregulares. Los atletas deben usar equipo de seguridad apropiado y actualizado, incluidos cascos. También deben seguir las técnicas adecuadas para evitar poner la cabeza en una posición insegura.

**Historia y síntomas:** Los primeros signos de LCT leve pueden incluir desorientación, dolor de cabeza, visión borrosa, mareos, alteraciones del sueño y dificultad con la memoria y la atención. Si bien los síntomas generalmente desaparecen en unos días o semanas, hasta el 10% de las personas presentarán síntomas que durarán los últimos tres meses. Se espera que las personas con LCT leve eventualmente vuelvan a la actividad y función completas.

**Examen físico:** el médico que lo evalúa realizará un examen neurológico completo. Esto incluirá probar la fuerza, el equilibrio y el pensamiento y la memoria. También controlarán su visión y cómo sus ojos se mueven y procesan la información. También comprobarán cómo se mueven la cabeza y el cuello.

**Proceso de diagnóstico:** LCT leve es un diagnóstico clínico, lo que significa que se basa en lo que el médico encuentra en el historial y el examen físico. Si existe la preocupación de sangrado alrededor del cerebro, se puede realizar una tomografía computarizada. No existen pruebas de laboratorio actuales que puedan identificar de manera precisa y definitiva la LCT leve.

**Manejo de la rehabilitación:** debe comenzar con un período de descanso de 1 a 2 días antes de reanudar lentamente sus actividades normales. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, también conocidos como fisiatras, tienen capacitación especializada en rehabilitación de lesiones cerebrales. Trabajarán con usted para desarrollar un plan de tratamiento orientado a sus síntomas. Los médicos Fisiatras, con los equipos de rehabilitación que dirigen, brindan atención individualizada que se centra en ayudarlo a lograr el mejor nivel posible de función después de una lesión. El plan de tratamiento puede incluir una combinación de medicamentos y trabajar con fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales o de la vista. También pueden participar otros miembros del equipo de rehabilitación, incluidos logopedas, psicólogos, neurólogos, psiquiatras, especialistas en rehabilitación vocacional y trabajadores sociales.

**Otros recursos para pacientes y familias:** El CDC ha creado la campaña HEADS UP para proporcionar más información sobre la LCT leve relacionada con el deporte. Este sitio web también contiene recomendaciones para volver a la actividad después de una lesión.

Los familiares, amigos, entrenadores, maestros y empleadores bien informados y comprensivos pueden brindar apoyo emocional y funcional clave durante el período de recuperación. Los médicos de PM&R y los miembros del equipo de rehabilitación pueden brindar información útil a estas personas para garantizar que sus necesidades se aborden de manera constante a medida que se recupera.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener un referido.