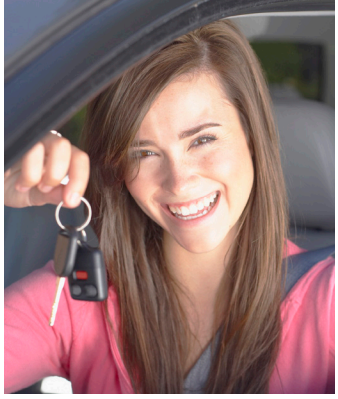

OPTUM™

Temas de salud para tener en cuenta.

Equilibrio en la Vida

Marzo del 2013

Cómo Sobrevivir a la Adolescencia Sano y Salvo

Prevención de Lesiones Cerebrales Traumáticas

Todos cometemos imprudencias, pero la verdad es que los adolescentes se llevan las de ganar.

Esta propensión a la osadía y a asumir riesgos, especialmente entre los varones, a menudo produce mucha angustia en los padres. Y esta angustia no es infundada. Se calcula que unos 93,000 adolescentes sufren una lesión cerebral traumática por año.[1]

¿Qué es una Lesión Cerebral Traumática?

Una Lesión Cerebral Traumática es el resultado de un golpe, conmoción o herida penetrante en la cabeza que afecta el funcionamiento normal del cerebro.[2] Según la gravedad de la lesión (leve, también llamada conmoción; moderada o grave), puede causar síntomas que van desde la pérdida del conocimiento y confusión transitorias hasta el coma y la muerte, con una amplia variedad de otras condiciones intermedias que pueden cambiar la vida.

Cada año en los Estados Unidos:

- Aproximadamente 1.7 millones de personas sufren una lesión cerebral traumática y 52,000 mueren debido a la lesión[3]
- Los adolescentes (de 15 a 19 años) son los más propensos a sufrir una lesión cerebral traumática[4], principalmente los varones
- Entre el 2002 y el 2006, más de 186,000 adolescentes sufrieron una lesión cerebral traumática y casi 4,000 murieron debido a la lesión[5]
- El 50 por ciento de los casos está relacionado con el consumo de alcohol[6]

¿Cuáles son las Causas de una Lesión Cerebral Traumática?

Las principales causas de las lesiones cerebrales traumáticas son las caídas, los accidentes de tránsito y los deportes.[7]

Caídas

Caerse desde una altura de tan sólo dos pies puede provocar una lesión cerebral traumática, así que imagínese lo que significaría caerse de un techo, un árbol, un puente, un edificio, un vehículo en movimiento o cualquier otra superficie en la que un adolescente pueda querer deslizarse o remontarse. Esto ocurre con los patinadores, esquiadores, los que hacen piruetas en patineta, aquellos que andan en scooter, especialmente si no usan casco.

Ruedas

Conducir sin cinturón de seguridad, distraído por los pasajeros o bajo los efectos del alcohol o las drogas son algunas de las razones de las terribles estadísticas citadas anteriormente. La mitad de todas las lesiones cerebrales traumáticas se deben a accidentes de tránsito que involucran automóviles, motocicletas, bicicletas y peatones. Son la causa número uno de muerte relacionada con las lesiones cerebrales traumáticas.[8]

Deportes

Los departamentos de emergencias de los Estados Unidos tratan por año aproximadamente 173,285 lesiones cerebrales traumáticas (entre ellas, conmociones) relacionadas con los deportes y las

Continúa en la **Página 2 »**

SEAP

Llame gratis al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Algunos Síntomas de las Lesiones Cerebrales Traumáticas

Conmoción/lesión cerebral traumática leve:

- Pérdida de conocimiento de aproximadamente 30 minutos o menos. Tenga cuidado, el hecho de que su hijo adolescente no se desmayara después del golpe no significa que no tenga una lesión cerebral traumática.
- Pérdida de la memoria de eventos inmediatamente anteriores o posteriores al accidente
- Estado mental alterado (sentirse aturdido, desorientado o confundido)
- Problemas de vista (visión borrosa, vista cansada)

Lesiones cerebrales moderadas/graves:

- Pérdida de conocimiento de 30 minutos o más.
- Pérdida de coordinación o de la capacidad para caminar
- Capacidad mental reducida
- Dolores de cabeza
- Vómitos o náuseas recurrentes, o convulsiones
- Falta de control intestinal/vesical
- Incapacidad para despertarse del sueño
- Pronunciación inarticulada, dificultad para tragar
- Debilidad o insensibilidad en las extremidades
- Problemas de memoria
- Problemas sexuales

» Viene de la **Página 1**

actividades recreativas, entre niños y adolescentes desde el nacimiento hasta los 19 años.[9]

En el 2008, casi el 60 por ciento de todas las visitas a los departamentos de emergencias por conmociones relacionadas con los deportes involucraron a adolescentes de 14 a 18 años de edad. Otro 17 por ciento involucró a niños de 11 a 13 años de edad.[10]

A diferencia de otras lesiones cerebrales traumáticas, las que se sufren durante la práctica de deportes pueden llegar a ser más graves porque son acumulativas.

Las conmociones repetitivas (o lesiones cerebrales traumáticas leves), especialmente las que se producen con una diferencia entre sí de horas, días o semanas, pueden causar un daño permanente y terrible en el cerebro e incluso la muerte.[11]

Las conmociones también pueden ocurrir por un golpe en el cuerpo que haga sacudir la cabeza rápidamente de adelante hacia atrás. Lo que podría considerarse un "porrazo" o "sacudón", o simplemente un golpe leve en la cabeza puede ser grave.

Prevención: Siempre es Mejor Prevenir que Curar

Algunas medidas que puede tomar para proteger a su hijo adolescente:

- Cuéntele los peligros de algunos de sus actos. Si le gustan las actividades extremas, busque videos en línea que no sólo reflejen la parte emocionante sino que muestren o describan accidentes y consecuencias de estas actividades. Mírenlos juntos y conversen sobre el tema.
- Refuerce la idea de que eso PUEDE ocurrirle a su hijo.
- Aliéntelo a buscar y participar en actividades que no afecten tanto la vida.
- Explique las consecuencias de beber alcohol y conducir, y llevar pasajeros en el automóvil.
- Asegúrese de que use un casco u otro equipo de seguridad cuando sea necesario. EL USO DE UN CASCO AYUDA A PREVENIR MÁS DEL 80 POR CIENTO DE LAS LESIONES CEREBRALES.
- Si usted sabe que su hijo adolescente consume drogas o alcohol, especialmente por la noche, esconda las llaves del auto. El índice de accidentes por milla de los conductores adolescentes es tres (3) veces mayor después de las 9:00 p.m.[12]
- Llévelo a conocer un Centro de Lesiones Cerebrales Traumáticas donde pueda ver con sus propios ojos los resultados de estas lesiones.
- Mantenga las armas de fuego y las balas bajo llave en un lugar seguro.
- Si su hijo sufrió una conmoción, no permita que siga jugando o que vuelva al partido hasta que lo haya determinado un profesional médico, no el entrenador.
- Si presenta algún signo de lesión cerebral traumática, llévelo inmediatamente a la Sala de Emergencias. Tenga en cuenta que no todos los síntomas son notorios inmediatamente después de la lesión. Preste atención a cualquier cambio físico, mental o emocional.
- Si su hijo adolescente sufrió una conmoción, manténgalo en un programa educativo modificado y en un nivel reducido de estrés. Es posible que esto sea necesario durante un año después de una conmoción leve y a veces durante más tiempo si se trata de una lesión cerebral traumática más grave.

Cómo Obtener Ayuda

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control
800-232-4636
http://www.cdc.gov
TraumaticBrainInjury/index.html

National Institute of Neurological Disorders and Stroke
National Institutes of Health
http://www.ninds.nih.gov/
disorders/tbi/tbi.htm

Brain Injury Association of America
800-444-6443
http://www.biausa.org/

Recursos

www.liveandworkwell.com

Visite la sección VivirBien para encontrar más información, herramientas, artículos, programas de autoayuda y recursos relacionados con la vida, la familia y las relaciones.

1 http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/pdf/blue_book.pdf
2 http://www.cdc.gov/injury/about/focus-tbi.html
3 http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/tbi_ed.html
4 Ibíd.
5 http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/pdf/blue_book.pdf
6 http://www.ninds.nih.gov/disorders/tbi/detail_tbi.htm
7 www.cdc.gov/TraumaticBrainInjury
8 http://www.ninds.nih.gov/disorders/tbi/detail_tbi.htm#193613218
9 http://www.cdc.gov/TraumaticBrainInjury/kids_teens.html
10 http://www.hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb114.jsp
11 http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/outcomes.html
12 http://www.dmv.ca.gov/teenweb/more_btn6/traffic/traffic.htm

OPTUM™

© 2013