

Mild Traumatic Brain Injury Facts

CONCUSSION = BRAIN INJURY

A concussion is a type of traumatic brain injury (TBI) caused by a bump, blow, or jolt to the head. Concussions can also occur from a fall or a blow to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. Doctors may describe a concussion as a “mild” brain injury because concussions are usually not life-threatening. Even so, their effects can be serious.

CONCUSSION SIGNS & SYMPTOMS

Thinking/Remembering

Difficulty thinking clearly, concentrating, remembering new information, and feeling slowed down

Physical

Headache, nausea or vomiting (early on), sensitivity to noise or light, feeling tired, having no energy

Emotional/Mood

Irritability, sadness, more emotional, nervousness/anxiety

Sleep Disturbance

Sleeping more or less than usual or trouble falling asleep

Additional symptoms for child or teen:

- Appears stunned or dazed
- Answers questions slowly or repeats questions
- Behavior or personality changes
- Forgets class schedule or assignments
- Does not “feel right”

DANGER SIGNS

Call 911 or go to the Emergency Room if he/she:

- Has a headache that gets worse or does not go away
- Has difficulty waking up or staying awake
- Has convulsions or seizures
- Vomits or is nauseated suddenly or repeatedly
- Has one pupil (black part of eye) larger than the other
- Continues to have balance or coordination problems
- Suffers weakness or numbness
- Becomes more confused, restless or agitated
- Has bleeding or clear fluid draining from nose or ears
- Cannot speak clearly
- Does not recognize familiar faces
- Has changes in behavior or personality
- Has a significant drop in performance (work, school, etc)
- Has initial symptoms that last longer than a week

GETTING BETTER

Rest is very important after a concussion - it helps the brain to heal. Be patient; this takes time. Ignoring your symptoms and trying to “tough it out” often makes symptoms worse. Only when your symptoms have reduced significantly, in consultation with your doctor, should you slowly and gradually return to daily activities.

Tips to help you get better:

- Get plenty of sleep at night, and rest during the day.
- Avoid activities that are physically demanding or require a lot of concentration.
- Ask your doctor when you can safely drive a car, ride a bike or operate heavy equipment.
- Do not drink alcohol. Alcohol and other drugs may slow your recovery and put you at risk for further injury.

Additional tips for child or teen:

- Remove the child from play and sports until a health care professional says it's OK.
- Tell your child's coach about any recent concussion.

FINDING HELP

If you do not think you are getting better, or you experience any of the danger signs listed above, don't delay, see a doctor right away!

For more information and resources about concussion and brain injury:

- Contact the Traumatic Brain Injury Resource and Support Center, a service of Brain Injury Association of Florida, by calling our toll-free Helpline: **800-992-3442** or visit us on the web at **www.byyourside.org**.
- The Centers for Disease Control and Prevention's (CDC) **Heads Up Concussion** program provides online information and resources pertaining to sports and recreation-related concussions among children and adolescents from birth to 19 years. Learn more at the CDC's Heads Up Concussion Program: **www.cdc.gov/concussion/headsup**



INFORMACIÓN SOBRE LESIONES CEREBRALES TRAUMÁTICAS LEVES

CONMOCIÓN CEREBRAL = LESIÓN CEREBRAL

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática (LCT), causada por un golpe, un impacto o una sacudida de la cabeza. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir a partir de una caída o un impacto en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia atrás y hacia adelante. Los médicos pueden describir una conmoción cerebral como una lesión cerebral “leve” debido a que las conmociones cerebrales no suelen ser mortales. Aun así, sus efectos pueden ser graves.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

Pensamiento/Memoria

Dificultad para pensar con claridad, concentrarse, recordar información nueva y sentirse más lento

A Nivel Físico

Dolor de cabeza, náuseas o vómitos (desde temprano), sensibilidad al ruido o la luz, sensación de cansancio y falta de energía

A Nivel Emocional/Estado de Ánimo

Irritabilidad, tristeza, nerviosismo y ansiedad

Trastornos del Sueño

Dormir más o menos de lo normal o dificultad para conciliar el sueño

Síntomas adicionales en los niños o los adolescentes:

- El niño parece aturdido o mareado
- Responde a las preguntas lentamente o repite las preguntas
- Cambios de conducta o de personalidad
- Olvida el horario de clases o las tareas
- No “se siente bien”

SEÑALES DE PELIGRO

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si él/ella:

- Tiene un dolor de cabeza que empeora o no desaparece
- Tiene dificultad para despertarse o mantenerse despierto
- Tiene convulsiones o ataques
- Vomita o tiene náuseas repentinamente o varias veces
- Tiene una pupila (la parte negra del ojo) más grande que la otra
- Sigue teniendo problemas de equilibrio o coordinación
- Sufre debilidad o entumecimiento
- Se vuelve más confuso, inquieto o agitado
- Ha sangrado o le sale líquido claro por la nariz o los oídos
- No puede hablar claramente
- No reconoce caras de personas conocidas
- Tiene cambios en el comportamiento o la personalidad
- Tiene una baja significativa en el rendimiento (trabajo, escuela, etc.)
- Tiene síntomas iniciales que duran más de una semana

CÓMO MEJORAR

El descanso es muy importante después de una conmoción cerebral, ya que ayuda al cerebro a sanar. Sea paciente, esto lleva tiempo. Al hacer caso omiso de los síntomas e intentar “aguantarse”, con frecuencia, empeora los síntomas. Sólo cuando sus síntomas se hayan reducido significativamente y de acuerdo con su médico, podrá entonces volver a sus actividades diarias lenta y gradualmente.

Consejos para ayudar en su recuperación:

- Duerma lo suficiente durante la noche y descanse durante el día.
- Evite las actividades que son muy exigentes físicamente o que requieren mucha concentración.
- Pregúntele a su médico cuándo puede de manera segura; conducir un coche, andar en bicicleta u operar equipo pesado.
- No beba alcohol. El alcohol y otras drogas pueden retardar su recuperación y lo ponen en riesgo de una lesión mayor.

Consejos adicionales para los niños o los adolescentes:

- Evite que su niño participe en juegos y deportes hasta que un médico diga que está bien.
- Informe al entrenador de su hijo sobre cualquier conmoción cerebral reciente.

CÓMO ENCONTRAR AYUDA

Si no cree que está mejorando o experimenta alguna de las señales de peligro que enumeramos previamente, no se demore. ¡Consulte al médico de inmediato!

Para obtener más información y recursos sobre lesiones y conmociones cerebrales:

- Póngase en contacto con el Centro de ayuda y recursos sobre lesiones cerebrales traumáticas, un servicio de la Asociación de Lesiones Cerebrales de Florida, llamando a nuestra línea de ayuda gratuita: 800-992-3442 o visitándonos en la web en www.byyourside.org.
- El programa “Heads Up Concussion program” de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) proporciona información en línea y recursos relacionados con las conmociones cerebrales vinculadas al deporte y la recreación entre los niños y adolescentes desde el nacimiento hasta los 19 años. Obtenga más información sobre el programa “Heads Up Concussion program” de los CDC: www.cdc.gov/concussion/headsup

