

¿Qué es una LCT leve [conmoción cerebral]?

La Lesión Cerebral Traumática leve (LCT leve) también se conoce como conmoción cerebral. Es un cambio en la función cerebral como resultado de una fuerza externa en la cabeza o el cuerpo. La fuerza puede ser causada por un golpe (derribo en el fútbol) o una sacudida (accidente de carro con una frenada rápida, pero sin que la cabeza golpee nada).

¿Cuáles son los síntomas de una LCT leve?

Los síntomas pueden abarcar cambios físicos, cognitivos y emocionales. Los primeros signos de una LCT leve puede incluir desorientación, dolor de cabeza, visión borrosa, mareo, cambios en el sueño, y dificultades de memoria y atención. Cada LCT leve puede afectar a un individuo de forma única.

¿Cuánto duran los síntomas de una LCT leve?

Por lo general, los síntomas de una LCT leve desaparecen al cabo de unos días o un mes. Aproximadamente el 15-20% de las personas presentan síntomas persistentes.

¿Cuáles son las causas de una LCT leve?

Entre las causas más comunes de una LCT se encuentran las caídas, los accidentes de tránsito, los accidentes en bicicletas, las lesiones deportivas, las lesiones relacionadas a combates y agresiones.

¿Qué se puede hacer para ayudar a las personas que sufren una LCT leve?

Las personas con una LCT leve pueden beneficiarse de una rehabilitación que aborda su calidad de vida (impacto físico, psicológico, social, vocacional y cognitivo). La creación de un plan individualizado incluirá la identificación del área o áreas de mayor preocupación y el desarrollo de estrategias personalizadas para manejar y prevenir los síntomas.

¿Desea más información?

- ✓ [Recursos sobre conmociones cerebrales en adultos \(Asociación de Lesión Cerebral de Ontario\)](#)
- ✓ [Recursos sobre conmociones cerebrales pediátricas \(Asociación de Lesión Cerebral de Ontario\)](#)
- ✓ [Terapia fonoaudiológica y LCT leve \(Honeycomb Speech Therapy\)](#)

Silverberg, N. D., Iaccarino, M. A., Panenka, W. J., Iverson, G. L., McCulloch, K. L., Dams-O'Connor, K., ... & Jamora, C. W. (2020). Management of concussion and mild traumatic brain injury: a synthesis of practice guidelines. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 101(2), 382-393.

Síntomas de una LCT leve [conmoción cerebral]

Muchas personas desconocen todos los síntomas que pueden ser consecuencia de una Lesión Cerebral Traumática Leve [conmoción cerebral]. Cada persona puede verse afectada de forma única. Los síntomas pueden abarcar cambios físicos, cognitivos, comunicativos y emocionales. ¿Qué síntomas ha notado?

Síntomas Físicos

- ✓ Dolor de cabeza, cuello o espalda.
- ✓ Náusea / vómito.
- ✓ Mareo o cambios en el equilibrio.
- ✓ Cambios en la visión [molestia causada por la luz, dificultad para leer].
- ✓ Cambios en la audición [pitos o zumbidos en los oídos, molestias causadas por ruidos.]
- ✓ Cambios en el sueño [dificultad para conciliar el sueño, tomar más siestas de lo habitual].
- ✓ Incapaz de finalizar el nivel previo de tareas domésticas o laborales.

Síntomas Cognitivos

- ✓ Confusión o pensamiento lento.
- ✓ Cambios en la memoria [olvido, amnesia].
- ✓ Cambios en la atención [perder el hilo del pensamiento, no finalizar una tarea].
- ✓ Cometer nuevos errores.

Síntomas Emocionales

- ✓ Irritable o se enoja con facilidad.
- ✓ Depresión.
- ✓ Llorar más de lo habitual.

El manejo de sus síntomas es una prioridad para la recuperación de la LCT leve. Su equipo de rehabilitación le ayudará según sus necesidades específicas. Considere hacer el seguimiento de sus síntomas para cuantificar y medir la evolución de los mismos en el transcurso del tiempo.

Recuperación y la LCT leve [conmosión cerebral]

¿Cuánto duran los síntomas de una LCT leve?

Por lo general, los síntomas de una LCT leve desaparecen al cabo de unos días o un mes. Aproximadamente el 15-20% de las personas presentan síntomas persistentes.

¿Qué factores pueden prolongar los síntomas de una LCT leve?

Se espera que las personas con una LCT leve eventualmente retornen con el tiempo a la completa actividad y funcionalidad. Los predictores de síntomas prolongados o de no lograr una recuperación completa incluyen:

- ✓ Edad más avanzada en el momento de la lesión.
- ✓ Nivel socioeconómico bajo.
- ✓ Intensificación de los síntomas.
- ✓ Problemas de salud mental previos a la lesión.
- ✓ Alteraciones psicológicas posteriores a la lesión.
- ✓ Antecedentes previos de lesiones cerebrales.
- ✓ Dolor prémorbido crónico y otras condiciones médicas.

¿La rehabilitación puede ayudar?

Sí - ¡se esperan avances con la rehabilitación! Las personas con LCT leve se beneficiarán de una rehabilitación que aborde su calidad de vida (impacto físico, psicológico, social, vocacional y cognitivo). La creación de un plan individualizado implicará la identificación del área o áreas de mayor preocupación y el desarrollo de estrategias personalizadas para manejar y prevenir los síntomas.

¿Desea más información?

- ✓ [Recursos sobre conmociones cerebrales en adultos \(Asociación de Lesión Cerebral de Ontario\)](#)
- ✓ [Recursos sobre conmociones cerebrales pediátricas \(Asociación de Lesión Cerebral de Ontario\)](#)
- ✓ [Terapia fonoaudiológica y LCT leve](#)

Referencia: Rabinowitz AR, Li X, McCauley SR, et al. Prevalence and predictors of poor recovery from mild traumatic brain injury. *J Neurotrauma*. 2015; 32(19):1488-1496.

Una conmoción cerebral es una Lesión Cerebral Leve

Muchas personas se sorprenden al escuchar que una conmoción cerebral se denomina lesión cerebral traumática leve (LCT leve). Una conmoción cerebral es una forma de lesión cerebral pues se producen cambios reales (¡daños!) en el cerebro.

¿Qué ocurre en el cerebro durante y después de una conmoción cerebral?

- ✓ **Cambios Químicos:** Los cambios químicos se producen cuando se altera el equilibrio de las sustancias químicas, lo que provoca una comunicación ineficaz entre las neuronas y los neurotransmisores.
- ✓ **Cambios Físicos [Daño Axonal]:** El daño axonal se produce cuando los axones se elongan y rompen durante la lesión. Cuando los axones están lesionados, son incapaces de transmitir las señales cerebrales.
- ✓ **Crisis Energética:** Cuando nuestro cerebro está intentando reparar el cambio químico y el daño axonal, podemos experimentar una crisis energética. Nuestro cerebro está utilizando una gran cantidad de energía para regenerarse a la vez que está trabajando con un déficit, ya que hay menos flujo sanguíneo hacia el cerebro después de una conmoción cerebral. Menor flujo sanguíneo significa menor aporte de nutrientes para ayudar a sanar.

Estos cambios en el cerebro pueden afectar en gran medida a la calidad de vida y al funcionamiento diario. Un equipo de rehabilitación puede trabajar con usted para abordar los cambios que experimenta mientras se recupera de la LCT leve.

¿Desea más información?

- ✓ [Recursos sobre conmociones cerebrales en adultos \(Asociación de Lesión Cerebral de Ontario\)](#)
- ✓ [Recursos sobre conmociones cerebrales pediátricas \(Asociación de Lesión Cerebral de Ontario\)](#)
- ✓ [Terapia fonoaudiológica y LCT leve](#)

Referencias

Konrad, C., Geburek, A. J., Rist, F., Blumenroth, H., Fischer, B., Husstedt, I., ... & Lohmann, H. (2011). Long-term cognitive and emotional consequences of mild traumatic brain injury. *Psychological medicine*, 41(6), 1197-1211.

Mateer, C. A., Sira, C. S., & O'Connell, M. E. (2005). Putting Humpty Dumpty together again: the importance of integrating cognitive and emotional interventions. *The Journal of head trauma rehabilitation*, 20(1), 62-75.

Mayer, Andrew & Quinn, Davin & Master, Christina. (2017). The spectrum of mild traumatic brain injury: A review. *Neurology*. 89. 10.1212/WNL.0000000000004214.

Silverberg, N. D., Iaccarino, M. A., Panenka, W. J., Iverson, G. L., McCulloch, K. L., Dams-O'Connor, K., ... & Jamora, C. W. (2020). Management of concussion and mild traumatic brain injury: a synthesis of practice guidelines. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 101(2), 382-393.

Rabinowitz AR, Li X, McCauley SR, et al. Prevalence and predictors of poor recovery from mild traumatic brain injury. *J Neurotrauma*. 2015; 32(19):1488-1496.