

Síntomas de las conmociones cerebrales: ansiedad y depresión

La evidencia científica a demostrado que la probabilidad de recuperarse de una conmoción cerebral sin desarrollar síntomas prolongados es alta. Sin embargo, si continuas padeciendo de síntomas, por favor busca atención médica. (1)

Lo Que Debes Saber:

- Se sabe que los síntomas de depresión después de una conmoción son mas comunes en personas con depresión preexistente (2).
- En un estudio incluyendo a 587, 057 personas mayores de 18 años con conmoción cerebral, se encontró que el 12.5% desarrollo síndrome posconmocional con síntomas persistentes. La gente con mas alto riesgo, eran aquellos con historial de condiciones psiquiátricas o con historial de depresión y/o ansiedad. (3)
- Es común que haya cambios de humor después de una lesión cerebral. De echo, en un estudio de atletas con conmociones cerebrales, se encontró que el 50% desarrollo cambios de humor. (4)

Lo que puedes hacer

- Hazle saber a tu medico u otro profesional de la salud si tienes un historial de alguna condición de la salud mental o trastorno por consumo de sustancias.
- Piensa en que recursos tienes a tu disponibilidad que te puedan ayudar durante tu recuperación. Estos puedes incluir un sistema de apoyo o instalaciones. Si necesitas ayuda para encontrar recursos, por favor contacta a tu médico.
- Pregúntate a tu mismo: Que actitud tienes en torno a tu recuperación? Compártele a tu medico si te sientes optimista o ansioso acerca de tu recuperación.

En que te puede ayudar tu fisioterapeuta:

- Un fisioterapeuta te puede ayudar en el retorno gradual a la actividad física. Esto es importante ya que el reposo puede empeorar algunos síntomas que son comunes después de una conmoción cerebral tales como la ansiedad y la depresión.
- Los fisioterapeutas tienes herramientas para ayudar a detectar síntomas emocionales tales como la depresión y la ansiedad.
- Los fisioterapeutas de pueden referir a otro proveedor de la salud que te pueda ayudar a mejorar tus síntomas.



ANPT Concussion/mTBI Knowledge Translation Task force

Panfleto creado por:

Naseem Chatiwala, PT, DPT, MS; Annie Fangman, PT, DPT; Michelle Gutierrez, PT, DSc; John Heick, PT, DPT, PhD; Ethan Hood, PT, DPT, MBA; Victoria Kochick, PT, DPT; Becky Bliss, PT, DHSc, DPT; and Pradeep Rapalli, PT, DPT

Esta información es de fines educativos únicamente. No incluye consejos médicos ni se debe usar como sustituto de atención medica, para diagnostico o tratamiento. Pacientes y el público en general deben buscar atención medica de un profesional de la salud. La Academia de Fisioterapia Neurológica (ANPT por sus siglas en ingles) y sus colaboradores no se hacen responsables de ningún daño causado por información que haya sido omitida o por errores en esta publicación.

References

