

15.6. Qué hacer ante un golpe en la cabeza

Los **golpes en la cabeza** o «traumatismos craneales» son frecuentes en caídas casuales y accidentes de tráfico o deportivos. Aunque la mayoría de las personas se recuperan sin problemas, en algunas ocasiones las consecuencias pueden ser graves (hematomas cerebrales, fracturas craneales), sobre todo si los afectados son ancianos o si el golpe en la cabeza se ha producido en un accidente grave.

Tras un golpe en la cabeza uno puede percibir el simple traumatismo, o bien producirse una pérdida de conocimiento, dolor de cabeza, pérdida de memoria, mareos, zumbido de oídos, náuseas y vómitos, dificultad de concentración y cansancio. Alguno de estos síntomas incluso puede persistir durante semanas.

¿Qué puede hacer?

Permanezca en reposo unos instantes, es normal que esté mareado y aturdido. Si el golpe ha sido muy fuerte o se sigue quejando tras unas horas, acuda al centro sanitario más próximo.

- **Si la víctima no puede moverse o está inconsciente, pida ayuda médica urgente al teléfono 112 o al 061.**
- Si puede moverse, colóquese o coloque a la víctima en un lugar seguro si se trata de un accidente de tráfico.
 - **No intente retirar el casco** si se trata de un motorista o ciclista accidentado.
 - **Procure no mover el cuello**, ya que podría agravarse una posible lesión de columna.
 - Si hay una herida sangrante, debe presionar sobre ella con una toalla o tela limpia durante 5 minutos. Si no hay herida pero el golpe ha sido fuerte, puede aplicar un trozo de hielo envuelto en un paño.
 - Si el sujeto vomita, debe acostarlo sobre su lado derecho con cuidado de no girar su cuello.
- **Si la persona deja de respirar**, deberá aplicarle medidas de reanimación cardiopulmonar (respiración boca-boca y masaje cardíaco). Tenga en cuenta que no podrá moverle el cuello. Para abrirle la boca tire de la mandíbula hacia usted.
- **Si le dan el alta en el centro sanitario** y el traumatismo ha sido fuerte, siga estas instrucciones durante las primeras 24 horas:
 - Permanezca en su domicilio, vigilado por una persona, haga reposo y evite ruidos y luces intensas.
 - Si tiene dolor de cabeza puede tomar paracetamol (500-1.000 mg cada 6-8 horas).
 - Tome alimentos ligeros, preferentemente líquidos, y no se esfuerce en comer si no tiene apetito. Es preferible no tomar ninguna cantidad de alcohol en este período.
 - Puede dormir, pero tendrá que ser despertado cada 3 horas.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

Tanto si no ha llegado a ir al médico como si lo ha hecho y le han dado de alta deberá consultar con su médico o acudir al hospital si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Pérdida de conocimiento.
- Está muy adormilado o tiene dificultad para despertarse.
- Dolor de cabeza persistente o dolor y rigidez del cuello.
- Vómitos bruscos repetidos.
- Irritabilidad o alteración del carácter.
- Dificultad para hablar o expresarse.
- Alteraciones de la vista o tamaño de las pupilas claramente diferentes.
- Pérdida de fuerza en alguna extremidad.
- Convulsiones.
- Si camina de forma extraña y se desequilibra.
- Si tiene cualquier otro síntoma que le preocupe.

¿Dónde conseguir más información?

- www.aepap.org/faqpd/faqpd-tce.htm

