

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 se trata de personas ancianas o si el golpe en la cabeza se ha producido en un accidente grave.

Tras un golpe en la cabeza, se 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 días.

¿Qué puede hacer?

Permanezca en reposo unos instantes, es normal sentir mareo y aturdimiento. 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.
- Verifique si respira. En caso contrario, aplique las medidas de reanimación cardiopulmonar.
- Si puede moverse, colóquese y 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 la persona vomita, debe acostarla sobre su lado derecho con cuidado de no girar su cuello.
- 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 o vigilada 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. No tome ninguna cantidad de alcohol en este período.
 - Puede dormir, pero tendrá que ser despertado cada 3 horas.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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 médica o acudir al hospital si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Pérdida de conocimiento.
- Adormilamiento o 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?

- <https://www.msmanuals.com/es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/traumatismos-craneales/introducci%C3%B3n-a-los-traumatismos-craneales>
- https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/educacion_para_la_salud_splitpdf_page72-74.pdf

