



ELIGE TU CEREBRO: SEGURIDAD DE LA CONMOCIÓN

Las conmociones cerebrales son un tipo de lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) causada por una caída, un golpe o un golpe en la cabeza o el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Una conmoción cerebral puede causar una pérdida temporal del conocimiento, pero no siempre. Si usted o alguien que conoce sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral, es necesario que consulte a un proveedor médico de inmediato.

POR SAVANNAH
PETERS, ATC



En Work Right, pensamos que es importante llenar su cerebro con todos los signos y síntomas de conmociones cerebrales, cómo manejarlos y mantenerlo **PREPARADO** para evitarlos por completo.

CONMOCIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Aproximadamente **1 de cada 4** lesiones cerebrales traumáticas ocurren en el lugar de trabajo (y esto es probablemente menos de lo que realmente se informa). Los TBI son causados más comúnmente por caídas, golpes con objetos que caen o accidentes automovilísticos.
- ¡Estos accidentes se pueden prevenir! Si repasamos nuestros principios de **PREPARED; R, Revisar sus Riesgos y E, Evaluar su Equipo** para el trabajo, tenemos la oportunidad de intervenir y protegernos a nosotros mismos y a los demás antes de que ocurran accidentes.

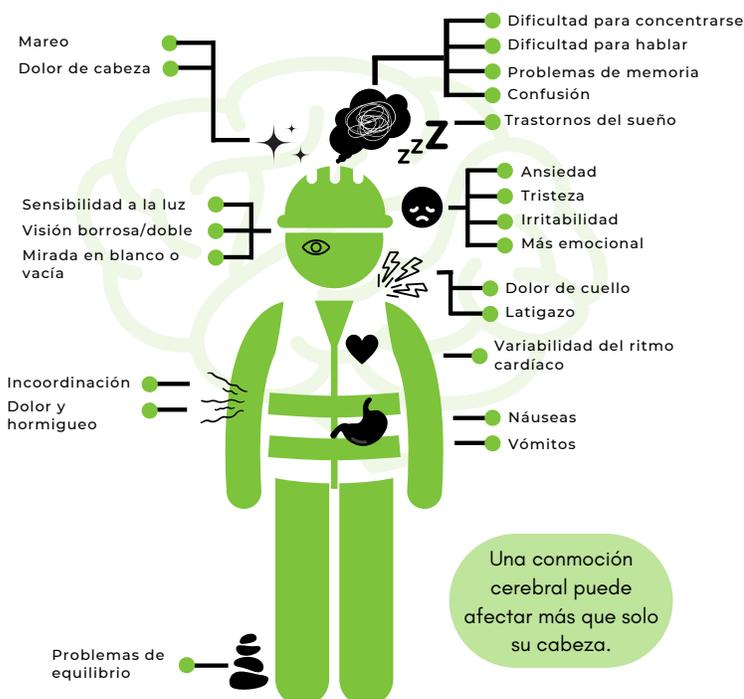
RECUPERACIÓN

Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta mientras se recupera de un TBI (también conocida como conmoción cerebral):

- Los síntomas pueden durar días, semanas o, a veces, meses después del accidente inicial.
- Uno de **los síntomas más comunes** de una lesión cerebral traumática es la alteración del sueño, lo que refuerza la importancia del descanso físico y mental después de una lesión en la cabeza.
- Aunque no es necesario aislarse y acostarse en una habitación completamente oscura durante días, es importante limitar actividades como la lectura y el tiempo frente a la pantalla si aumentan sus síntomas.
- Se ha demostrado que la actividad física ligera acelera la recuperación; sin embargo, debe evitar cualquier actividad que suponga un alto riesgo de otra lesión en la cabeza o que incremente sus síntomas.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Si ocurre un TBI, los efectos pueden ser graves y es importante comprender los signos y síntomas.



Además, su médico puede recomendar modificaciones o terapias adicionales si hay algún problema con el pensamiento o la memoria.



Savannah Peters, MS, ATC, LAT || Savannah es entrenadora atlética certificada y especialista en prevención de lesiones en Hillsboro, Oregón. Creció en el sur de California, luego siguió su educación en Nueva York, donde estudió y jugó voleibol en la Universidad de Clarkson. Tiene una maestría de la Universidad de Stony Brook. En su tiempo libre le gusta jugar voleibol, crear y explorar nuevas comidas y pasar el tiempo con sus gatos, Potato y Luna.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.