

# RECOMENDACIONES AL ALTA TRAS UN TRAUMATISMO CRANEOENCEFALICO LEVE.

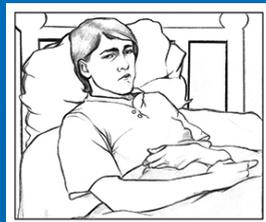
E Martínez, C García, I Barrutia, N Cárcoba, C Guevara, M Zulueta  
DUEs Servicio de Urgencias. Hospital de Cruces. Vizcaya.

## Introducción

Tras un traumatismo craneoencefálico leve, es labor de enfermería dar una información completa y clara que ayude al paciente y familiares a reconocer precozmente las señales de alarma que puedan implicar posibles complicaciones y saber actuar adecuadamente.

## Recomendaciones

1. Haga reposo. Evite luces y sonidos intensos. Es recomendable estar acompañado durante las primeras 48 horas.



2. Dieta ligera a base de zumos, yogurt, caldos ... No coma si no tiene hambre.



3. Aplique frío en la zona del golpe. No ponga hielo directamente sobre la piel, envuélvalo en un paño.



4. Tome la medicación según se le ha prescrito.



### 5. Vigilar las señales de alarma:



- Cefalea progresiva
- Deterioro del nivel de conciencia
- Mareo y/o inestabilidad
- Náuseas y vómitos
- Salida de sangre o líquido claro por la nariz y/o los oídos
- Parálisis en brazos y/o piernas
- Convulsiones
- Confusión y/o alteración del comportamiento



**SI SE PRESENTARAN  
ALGUNO  
DE LOS SIGUIENTES  
SINTOMAS,  
DEBERÁ ACUDIR A  
URGENCIAS**



6. Control por su médico



Es normal que se encuentre mareado y tenga cierto dolor de cabeza, náuseas e incluso amnesia del episodio minutos después, y que estos síntomas pueden durar incluso semanas.