



EL DILEMA DE LAS CONTUSIONES



La gente joven que juega deportes o que hace otras actividades, como manejar bicicletas o jugar en los parques, tienen el riesgo de sufrir una contusión. Este es un golpe a la cabeza que afecta cómo funciona el cerebro. Es un tipo de lesión del cerebro. Usted no puede verla, pero puede causar cambios en el comportamiento, forma de pensar o acciones físicas de las personas.

Su cerebro es un órgano suave que está protegido por el líquido espinal y su cráneo. Normalmente el líquido espinal actúa como un cojín entre su cerebro y su cráneo. Sin embargo, cuando su cabeza o su cuerpo sufren un golpe lo suficientemente fuerte, su cerebro puede golpear su cráneo y sufrir una contusión. Los signos de que ha sufrido una contusión pueden presentarse inmediatamente, horas o días después de que la lesión haya ocurrido. Es posible tener una contusión aun si no queda inconsciente. Los signos y síntomas de una contusión pueden incluir:

- dolor de cabeza
- problema con la memoria
- enfermarse del estómago (nauseas) o vomitar (devolver el estómago)
- problemas con el balance o sentirse mareado
- ver doble o borroso

- tener sensibilidad a la luz, o a los sonidos
- sentirse lento o somnoliento
- problemas para concentrarse
- confusión
- no "sentirse bien"
- tener ataques.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Las lesiones en el cerebro como las contusiones, pueden interferir con la forma en la se comunican otras partes de su cuerpo, como los ojos, los nervios o los músculos. Para que observe un ejemplo de esto, intente dibujar una estrella en un trozo de papel. ¿Fácil verdad? Esto es porque las señales están trabajando correctamente. Ahora intente *trazar* la estrella que usted acaba de dibujar pero en lugar de ver la estrella directamente, use un espejo. Haga que un miembro de la familia sostenga un espejo pequeño, o puede colocar la imagen sobre una superficie en frente de un espejo grande. ¡Asegúrese de no mirar el papel! ¿Qué siente? Imagine intentar hacer muchas cosas de esta forma ... problemas de matemáticas, proyectos de arte, aun escribir su nombre. ¡Las lesiones al cerebro definitivamente no son nada agradables!

¡MORAS BUENAS PARA USTED!



Las moras son de diferentes tipos, formas, colores y están llenas de vitaminas y antioxidantes para ayudarlo a usted y a su cerebro a mantenerse saludables. ¡En temporada de moras, úselas para preparar ensaladas con pollo asado, úselas para preparar batidos de moras, o lávelas y póngalas en un tazón en el refrigerador para tener un bocadillo fresco y a la mano!