

¿Podría ser una conmoción cerebral?

Haz el test K.E.K.S.

K.E.K.S. es el acrónimo original en alemán de los cuatro síntomas principales de una conmoción cerebral. Sigue siendo el nombre oficial del test en todos los idiomas, ya que también es el nombre del personaje que creó el test, Keks. El nombre es fácil de recordar porque Keks significa galleta en alemán, una palabra familiar que mucha gente reconoce en todo el mundo.

El test K.E.K.S. es un método fácil de aplicar para reconocer una conmoción cerebral. Se desarrolló para ayudar a los niños de educación infantil y primaria a identificar y comprender los síntomas de una conmoción. También hay disponible una versión específica para adultos. Utilizando las letras del acrónimo K.E.K.S., se explican los síntomas más comunes de forma sencilla y fácil de recordar.

Los síntomas más comunes de una conmoción cerebral incluyen molestias físicas, emocionales y cognitivas, así como trastornos del sueño.



K – Kopf (Cabeza)

- ¿Te duele la cabeza?
- ¿Te sientes mareado?
- ¿Te sientes mal o tienes náuseas?

E – Empfindlichkeit (Sensibilidad emocional)

- ¿Estás de muy mal humor?
- ¿Te irritas con facilidad?
- ¿Te sientes abrumado por todo?

K – Konzentration (Concentración)

- ¿Te cuesta concentrarte?
- ¿Te sientes aturdido o confuso?
- ¿Eres más olvidadizo de lo habitual?

S – Schlaf (Sueño)

- ¿Duermes peor de lo habitual?
- ¿Te sientes más cansado?
- ¿Te sientes agotado?

Importante: Si presentas uno o más de estos síntomas, o si simplemente no te sientes bien después de un golpe en la cabeza, debes consultar siempre a un médico. Es importante tener en cuenta que los síntomas de una conmoción cerebral pueden no aparecer de inmediato. Pueden desarrollarse entre 6 y 48 horas después de la lesión y, en algunos casos, incluso semanas o meses más tarde.