

**Si usted tiene más preguntas,
comuníquese con una estas
organizaciones:**



Injury and Violence Prevention Unit
85 East 7th Place, Suite 300
PO Box 64882
St. Paul, MN 55164-0882
651-215-8954

www.health.state.mn.us/injury

health.injuryprevention@state.mn.us



Minnesota Brain Injury Alliance
2277 Highway 36 West, Suite 200
Roseville, MN 55113
612-378-2742
1-800-669-6442

www.braininjurymn.org

Centers for Disease Control and Prevention
The National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC)

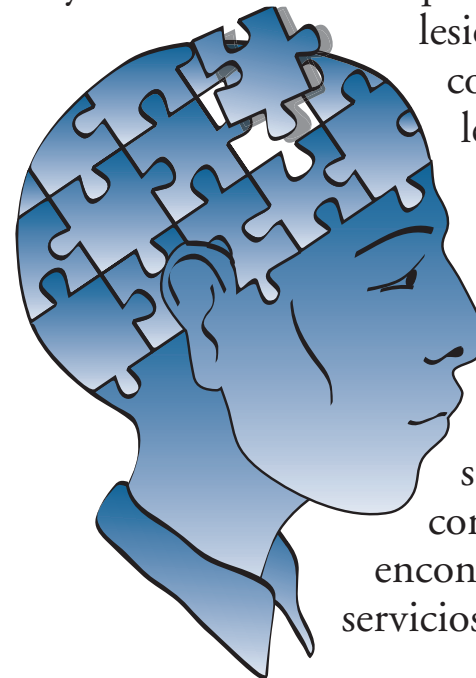
<http://www.cdc.gov/ncipc/default.htm>

Si usted lo solicita, este material puede ser proporcionado en otros formatos tales como letra grande, Braille o casete. Impreso en papel reciclado.

**Recuperándose después de una lesión
traumática o conmoción cerebral
(traumatismo craneoencefálico es el
nombre técnico)**

Toda lesión cerebral es diferente, y por lo tanto sus síntomas pueden ser distintos a los de otras personas. Quizá usted no está muy seguro de que sus síntomas estén directamente relacionados con la lesión.

Este folleto proporciona una lista de control de signos y síntomas. Coloque una marca junto a todos los síntomas que usted esté sintiendo con mayor frecuencia de lo que solía antes de sufrir la lesión. Hable sobre ellos con un especialista en lesiones cerebrales.



La buena noticia es que hay ayuda disponible y usted no está solo. Muchas personas que han sufrido una lesión o conmoción cerebral están encontrando información, servicios y apoyo.

Algunos indicativos y síntomas

Pensamiento:

- ☐ ¿Olvida usted con más frecuencia los nombres, números, citas o cosas que usted dijo que haría?
- ☐ ¿Le resulta más difícil seguir una conversación entre varias personas?
- ☐ ¿Le resulta más difícil seguir el tema de una película o recordar lo que dijo un locutor?
- ☐ ¿Tiene usted que volver a leer algo que acaba de leer porque no puede recordarlo?
- ☐ ¿Se pierde con más facilidad?
- ☐ ¿Ha habido personas que le han dicho que no entienden lo que usted dijo? ¿O que usted utilizó una palabra distinta a la que usted pensó que había utilizado?
- ☐ ¿Le resulta más difícil recordar lo que usted debe hacer continuación?
- ☐ ¿Le resulta más difícil aprender un nuevo procedimiento o tarea?
- ☐ ¿Le resulta más difícil tomar notas una vez que el locutor cambia de tema?
- ☐ ¿Se olvida usted de vez en cuando de hacer planes para algo importante?

Emociones:

- ☐ ¿Ríe o llora más a menudo, o durante momentos inapropiados?
- ☐ ¿Pierde usted su genio o la paciencia con mayor frecuencia?
- ☐ ¿Ha tenido usted problemas en el trabajo? ¿Ha tenido discusiones serias con otras personas?
- ☐ ¿Su cónyuge, amigo cercano o hijo se enojan con usted frecuentemente o aparentan tenerle miedo?
- ☐ ¿Se siente usted más triste o deprimido que antes?
- ☐ ¿Se siente usted más inquieto, agitado o irritado con mayor frecuencia?
- ☐ ¿Tiene usted dificultad para dormirse?

Cambios Físicos:

- ☐ ¿Le molesta el ruido más que antes?
- ☐ ¿Pierde usted el equilibrio con más frecuencia?
- ☐ ¿Tiene usted la visión borrosa o ve doble?
- ☐ ¿Tiene usted dolores de cabeza con más frecuencia?
- ☐ ¿Siente usted que no puede oler o probar cosas como antes?
- ☐ ¿Le resulta más difícil hablar o siente que las personas no entienden bien sus palabras?
- ☐ ¿Ha sufrido usted convulsiones?

Muestre esta lista a su médico y pregúntele si es necesario que usted vea un especialista tal como un Neuropsicólogo o Fisiatra. Puede que sus síntomas sean el resultado de una conmoción o lesión traumática cerebral.

Consejos para la recuperación

Al buscar servicios y recursos, vaya a “Minnesota Services and Agencies That Can Help” (servicios y agencias de MN que pueden proporcionarle ayuda) disponible en la página Web de MDH en www.health.state.mn.us/injury. Usted puede hacer estas cosas por cuenta propia a medida que vaya recuperando sus capacidades.

Cuide su salud:

- Coma bien.
- Tenga un horario fijo para dormir y descanse cuando se sienta fatigado.
 - Asegúrese de que su médico esté informado de todas las drogas, medicamentos y suplementos nutritivos que usted está usando.
- Limite el uso de bebidas alcohólicas y ciertas drogas, ya que pueden retrasar su recuperación y ponerlo a riesgo de sufrir una lesión adicional.
- Busque servicios de terapia ocupacional, física o del habla si siente que las necesita.
- Evite las actividades físicas rigurosas o riesgosas ya que pueden causarle otra lesión cerebral.



Siga su vida social:

- A medida que usted se vaya sintiendo mejor, vuelva poco a poco a sus actividades anteriores pero sin hacerlo todo de inmediato.
- Si usted se distrae fácilmente, trate de hacer una sola cosa en vez de varias al mismo tiempo.



- Mantenga comunicación con sus amigos y familiares. Converse con ellos primero cualquier decisión importante que usted quiera tomar.
- Pregúntele a su médico si usted puede manejar un automóvil, montar en bicicleta u operar maquinaria ya que su lesión puede afectar la vista, el balance o tiempo de reacción.
- Busque servicios de consejería o grupos

de apoyo. Un consejero puede ayudar a que usted acepte y entienda su lesión cerebral y las maneras en que ésta ha cambiado su vida.

- La organización “Brain Injury Association of Minnesota” (asociación de lesiones cerebrales de MN) puede vincularlo con varios grupos de apoyo.
- Si usted tiene problemas con la memoria, lleve un cuaderno para tomar notas. Investigue la posibilidad de utilizar calendarios, programas de computadora, ayudantes personales de datos y otros tipos de ayuda para la memoria. Comuníquese con la organización “Brain Injury Association of MN” para obtener mayor información.

Regrese a la escuela:

- Si su hijo ha sufrido una lesión o conmoción cerebral obtenga asesoramiento por parte de un neuropsicólogo (o del psicólogo de la escuela) para determinar la gravedad de la lesión y cómo va a afectar al niño. Esta puede ser la base para un plan individual de educación (EIP).

Regrese al trabajo:

- Para los adultos, el asesoramiento neuropsicólogo puede ayudar a que su empleador entienda sus necesidades y a obtener beneficios. Si usted quiere compartir esta información con su empleador, infórmele a su médico para darle su permiso a divulgar esta información.
- Aprenda de qué manera su lesión puede afectar el desempeño de sus labores en el trabajo y converse con su supervisor sobre la posibilidad de acomodar ciertas necesidades que usted pueda tener.
- Si usted no puede regresar a su trabajo anterior, o está teniendo problemas con su trabajo, comuníquese con el “Department of Economic Security” (departamento de seguridad económica). Un consejero de rehabilitación puede ayudarle a tomar decisiones respecto a un nuevo tipo de trabajo o carrera, entrenamiento o rehabilitación y ayuda financiera.

