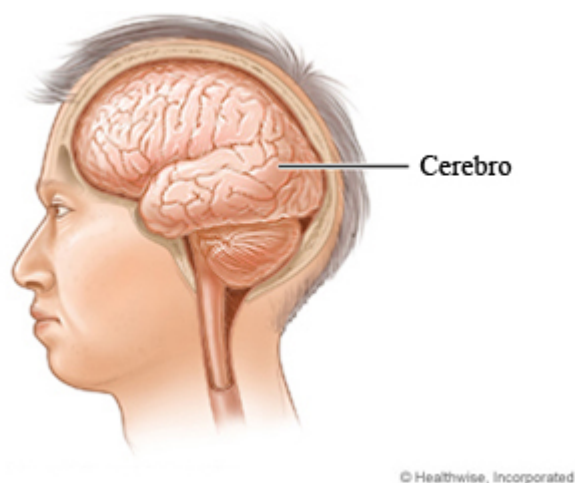


Traumatismo cerebral, curación a largo plazo: Instrucciones de cuidado

[Traumatic Brain Injury, Long-Term Healing: Care Instructions]



Generalidades

Un traumatismo craneoencefálico es una lesión que afecta cómo funciona el cerebro. Este puede haber sido causado por un golpe en la cabeza o una lesión como una caída que agita o sacude la cabeza o el cuerpo. Un traumatismo craneoencefálico también puede estar causado por un objeto que ingresa al cerebro, por ejemplo, durante un episodio de violencia o un accidente automovilístico.

Mejorarse le llevará tiempo. Es posible que se preocupe por cómo se siente. Esto es normal. Los traumatismos craneoencefálicos suelen tener efectos a largo plazo. Estos incluyen:

- No pensar claramente o tener problemas para recordar nueva información.
- Tener dolores de cabeza, problemas de visión o mareos.
- Sentirse triste o nervioso.
- Enojarse fácilmente.
- Dormir más o menos de lo normal.

Nadie podrá decirle con certeza cuánto tiempo durarán los síntomas. Pero hay cosas que puede hacer que le ayuden a sentirse mejor.

Podría necesitar que otra persona lo observe atentamente para asegurarse de que sus síntomas no estén empeorando. Siga las instrucciones de su médico acerca de cuánto tiempo necesita que alguien esté con usted.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Qué pueden hacer usted y sus médicos

Pueden usarse distintos tipos de terapia y apoyo para ayudarle a recuperarse de un traumatismo craneoencefálico (TBI, por sus siglas en inglés). Siga el plan que le recomiende su médico. Esto puede incluir:

- Fisioterapia y terapia ocupacional. Le ayudan a volver a sus actividades diarias y a vivir con la mayor independencia posible.
- Terapia del habla y del lenguaje. Es posible que necesite ayuda para entender y producir lenguaje. Los terapeutas del habla y del lenguaje también le ayudan a organizar tareas diarias y a diseñar métodos de resolución de problemas.
- Asesoramiento. Puede ayudarle a entender sus pensamientos y a aprender maneras de sobrellevar sus sentimientos. El asesoramiento puede ayudarle a sentirse más en control. Puede ayudarle a regresar a sus actividades normales.
- Apoyo social y grupos de apoyo. Es importante que usted tenga la oportunidad de hablar con personas que están pasando por la misma situación que usted. Su familia o amigos tal vez puedan darle apoyo.
- Medicamentos. Pueden ayudarle a aliviar síntomas como problemas para dormir, dolor crónico y dolores de cabeza. Los medicamentos pueden ayudarle si tiene ansiedad, depresión o problemas de memoria. Hable con su médico acerca de los medicamentos que pudieran ser adecuados para usted. También pregúntele sobre los medicamentos que no debería tomar.

Qué puede hacer usted

Estas son algunas de las maneras en que puede ayudarse a sí mismo:

- Duerma lo suficiente y no se esfuerce durante el día. El descanso es la mejor manera de recuperarse.
- No beba alcohol ni use drogas.
- No conduzca un automóvil, monte en bicicleta ni opere maquinaria hasta que su médico lo autorice.
- Pregúntele a su médico cuándo puede volver a practicar deportes o actividades físicas.
- Evite actividades de exigencia física o mental. Estas incluyen tareas de la casa, ejercicio, tareas de la escuela, videojuegos, mensajes de texto o usar la computadora. Puede tener que cambiar sus horarios de estudio o de trabajo por un tiempo.
- Si se siente irritable, apártese de lo que le moleste.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Sus síntomas empeoran. Estos incluyen dolores de cabeza, problemas para concentrarse o cambios en su estado de ánimo.
- Se ha estado sintiendo triste, deprimido o sin esperanzas, o ha perdido interés en las cosas que suele disfrutar.
- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **P943** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Traumatismo cerebral, curación a largo plazo: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.