

UNA GUÍA PARA POSIBLES CAMBIOS DESPUÉS DE UNA LESIÓN CEREBRAL

PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR Y ADULTOS

Esta guía fue diseñada para ayudar a personas a estar atentas a los cambios que *pueden* ocurrir después de una lesión cerebral.

Los cambios después de una lesión cerebral pueden suceder incluso años después de que termine el tratamiento de una persona, aún si ha completado su rehabilitación, hospitalización, etc. Esta guía da ideas acerca de cómo abordar estos cambios. También dará algunas sugerencias para mantener su cerebro saludable durante toda su vida.

Mantenga esta guía a la mano, en caso de que tenga más preguntas o inquietudes.

LOS RESULTADOS DESPUÉS DE UNA REHABILITACIÓN POR LESIÓN CEREBRAL SON DIFERENTES PARA CADA PERSONA



DEPENDERÁN DE MUCHOS FACTORES, INCLUYENDO:

- Severidad de la lesión/tipos de cambios
- Apoyo de familiares y amigos
- Motivación para mejorar y la habilidad de adaptarse a los cambios
- Salud mental (es decir, Depresión, ansiedad)
- Edad al momento de la lesión
- Complicaciones (como por ejemplo: infecciones, espasmos, otras lesiones, etc.)
- Apoyo para hacer la transición a la casa o al trabajo (patrón, transporte, etc.)
- Fondos para rehabilitación / duración de la rehabilitación / disposición o capacidad para participar en la rehabilitación

No hay fecha límite para la recuperación de una lesión cerebral. El cambio positivo puede continuar por años. La mejora sucede rápidamente para algunas personas y más lentamente para otras. Algunos pacientes pueden tener cambios negativos a lo largo del tiempo o conforme envejecen. Algunos cambios negativos pueden evitarse con las decisiones que tome hoy.

COSAS A OBSERVAR EN LOS NIÑOS

Las lesiones físicas inmediatas de los niños pueden sanar rápidamente, pero podrían continuar batallando en otras áreas. Los cambios en estas otras áreas pueden ser difíciles de ver si no sabe lo que está buscando. Considere si los siguientes tipos de problemas pudieran estar relacionados con la lesión.



Cambios académicos (escuela): Retrasarse en las clases, dificultad para aprender información nueva, posponer las tareas escolares, olvidar las tareas, dejar cosas olvidadas en la escuela, problemas diciendo o escribiendo lo que quieren comunicar.

Cambios sociales: Perder amigos, dificultad para hacer nuevos amigos, no saber cómo actuar o hablar en diferentes situaciones, no entender las expresiones faciales o habilidades sociales (como saber que es momento para terminar una conversación o que ellos están haciendo que alguien se sienta incómodo), actuar como si tuvieran menor edad que sus amigos, reír o llorar fácilmente

Cambios en el comportamiento: No actuar como ellos mismos, involucrarse en peleas, actuar sin pensar primero, tomar malas decisiones, hacer comentarios sexuales inapropiados, usar palabras o tono abusivo, permitir que sus amigos les induzcan a hacer cosas incorrectas, permitir que otros los maltraten o abusen de ellos, trastorno por uso de alcohol o drogas, problemas con la ley

Cambios físicos: Dolor, algún cambio físico causado por la lesión que ha empeorado, alcanzar logros de desarrollo más lentamente, cambios en el sueño

Desórdenes de salud mental: Deprimirse o estar ansiosos, dificultad para sobrellevar los cambios o manejar el estrés o manejo de estrés, preocuparse en la noche y no dormir, alejar a amigos y familiares, pasar mucho tiempo a solas, hacer cosas para herirse a sí mismos, sentirse atorados o sin motivación, desarrollar comportamientos adictivos

COSAS A OBSERVAR EN ADULTOS

Vea la lista para niños. La mayoría son las mismas para los adultos también.

Observe si hay estos u otros cambios:

Trabajo: Problemas en el trabajo, incapacidad para completar las tareas como lo hacía antes, ser despedido de los trabajos, cambiar de un trabajo a otro

Finanzas: Tomar decisiones malas con el dinero, comprar antes de pensar, pedir dinero prestado, hacer pagos atrasados

Relaciones: Batalla para mantener relaciones sanas con familiares, amigos y compañeros del trabajo, ser abusivo verbal, física, emocional o sexualmente en una relación; que se aprovechen de usted en una relación; ser muy necesitado

No hay fecha límite para recuperarse de una lesión cerebral

Qué hacer si ve cambios en su persona o en sus familiares



Que hacer depende en lo que vea que está sucediendo.

Enseñar una habilidad: La persona podría sólo necesitar aprender o reaprender cómo hacer las cosas que son difíciles (atar un zapato, usar una escalera eléctrica, comenzar o detener una conversación, aprender cómo resolver algún tipo de problema matemático, o aprender cómo usar una computadora o algún dispositivo, aprender una nueva tarea en el trabajo).

Enseñar una estrategia: Una estrategia es una manera para hacer algo que es difícil en una forma diferente. Por ejemplo: usar un bolígrafo grueso para ayudar a escribir a mano, usar un boceto para organizar la escritura, usar una lista de comprobación para recordar los pasos o artículos, usar un soporte para ayudar con el dolor o la debilidad, usar una libreta, una app de teléfono o Post-its para ayudar con la memoria.

Hablar con el maestro: El(la) maestro(a) puede ayudar a encontrar qué intentar en el salón de clase o los siguientes pasos dentro de la escuela. Las opciones pueden ser: ayuda adicional, un tutor, un plan 504 o un IEP (Programa de educación individualizada). Incluso si su hijo tuvo un IEP anteriormente y se “graduó” del mismo, puede ser una buena opción nuevamente ahora. Si el/la niño/a no califica para los servicios en la escuela, puede buscar obtener ayuda de forma privada.

Hable con su especialista de Recursos Humanos, su supervisor o compañero de trabajo: Tratar con problemas en el trabajo puede ser complicado. Primero necesita decidir si va a divulgar su lesión (decirle a alguien acerca del respecto) y cómo lo hará. Reúname con su especialista de Recursos Humanos (RH) para comenzar. RRHH puede ayudar a comunicarse con su supervisor. Es posible que el Supervisor no sepa cómo ayudar o no entienda lo que es una lesión cerebral. RRHH puede capacitar a su supervisor sobre lesiones cerebrales y sus necesidades. Usted tiene derecho a un “acomodo razonable” por su discapacidad bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Estos acomodos pueden incluir: instalar una rampa, proveer software para leer la pantalla, ajustar un programa de trabajo, proporcionar instrucciones por escrito, tapones para los oídos con cancelación de ruido. En algunos trabajos, usted puede hacer cambios sin preguntarle al patrón. Quizá puede apagar la luz de su oficina privada, reducir el brillo en su computadora, o cerrar la puerta. Haga cualquier cambio que usted sepa que puede hacer por sí mismo. Trabaje con su patrón para hacer otros cambios. Configure su ambiente de trabajo de modo que pueda ser exitoso. Consulte askjan.org para conocer más acomodos para lesiones cerebrales.

Busque tratamiento específico para sus síntomas Tome el control de su propia salud. Mantenga una lista de cosas que le ayuden y cosas que empeoren sus síntomas. Compartir esta lista podría también ayudarle a un **especialista de síntomas**. El tratamiento puede ser útil incluso años después de la lesión. Las demandas en su vida pueden cambiar. Estos cambios pueden hacer que sea un buen momento para “afinar” que se adecúe a sus síntomas. Si no está seguro de a quién acudir para sus problemas, puede preguntarle a su doctor. Probablemente será mejor consulte a alguien que entienda sobre lesiones cerebrales.

ESPECIALISTAS Y SU TRATAMIENTO ESPECÍFICO PARA LOS SÍNTOMAS

Especialista	Síntomas
Terapeuta físico	Dolor y tensión muscular, cambios en balance, debilidad, reducción de vitalidad
Terapeuta ocupacional	Dificultad con tareas cotidianas como cocinar o hacer presupuestos, cambios de motricidad fina como problemas para escribir o enviar mensajes de texto, cambios en la visión
Logopeda (especialista en patologías del habla)	Dificultad al comunicarse en un ambiente nuevo, habilidades sociales deficientes, dificultad con habilidades de pensamiento, cambios al deglutir
Neurólogo	Migrañas, mareo, manejo del dolor, trastornos del sueño, del sueño, espasmos
Neuro-oftalmólogo	Problemas de la visión relacionados con la lesión
Consejero	Depresión, ansiedad, ayuda para ajustarse a las nuevas circunstancias, sentirse abrumado o solo, problemas de comportamiento
Neuropsicólogo	Dificultad con capacidades cognitivas (de pensamiento), depresión, ansiedad y problemas de comportamiento (puede proveer consejería o trabajar con un consejero y otros especialistas)
Quiropráctico	Dolor de espalda y cuello, dolores de cabeza
Grupos de soporte	Busque el apoyo de otras personas que entienden acerca de lesiones cerebrales. Para grupos de apoyo en Tennessee, visite: https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/program-areas/tbi/Traumatic-Brain-Injury-Support-Groups.pdf También hay grupos de soporte en persona y virtuales para síntomas específicos como espasmos, disminución en equilibrio y migrañas.
Médico	Su doctor puede ayudarle con asuntos médicos repentinos que surjan y puede ayudarle a encontrar a quién acudir para sus síntomas. Cuando vaya a <i>cualquier</i> doctor por <i>cualquier</i> razón, infórmele sobre su lesión cerebral. El problema nuevo podría estar relacionado.
Terapeuta Ocupacional o Consejero Estatal de Rehabilitación Ocupacional	Ayuda con problemas de trabajo, incluyendo el regreso al trabajo y mantener un trabajo. Rehabilitación Ocupacional de Tennessee https://www.tn.gov/humanservices/ds/vocational-rehabilitation.html WorkAbleTN: https://www.tndisability.org/workabletn



APOYO COMUNITARIO

Mantener personas que le apoyen en su vida es muy importante. Todos necesitamos personas a nuestro alrededor.

Algunas maneras de hacerlo son:

- Intégrese a un grupo espiritual o social.
- Únase a un grupo que haga actividades divertidas como jugar boliche, hacer colchas, practique senderismo o grupos de lectura.
- Manténgase conectado con amigos en persona, por teléfono o apps para computadora.
- Conéctese con otras personas con lesión cerebral en grupos seguros y privados en línea para aprender de otros.

MANTENGA SU CEREBRO SALUDABLE

Mantener nuestros cerebros saludables es importante para todos, y es sumamente importante para personas que tienen lesión cerebral. Algunas cosas comprobadas que puede hacer para mantener su cerebro saludable:

- Comer alimentos sanos como frutas, vegetales, granos enteros, nueces, semillas y frijoles. Use grasas saludables como el aceite de aguacate y de oliva. Evite o limite los lácteos, la carne y la comida procesada (chatarra).
- Haga ejercicio regularmente que eleve su pulso cardiaco como caminar rápidamente, correr o bailar.
- Duerma lo suficiente para su edad. Los niños, incluyendo los adolescentes, necesitan dormir más que los adultos.
- Utilice productos de limpieza y de cuidado de la salud que sean naturales.
- No fume ni use cigarros electrónicos, no beba alcohol ni use drogas.
- Socialice - manténgase conectado con amigos y familiares.
- Continúe aprendiendo nuevas cosas que le interesen.
- Cuide su salud mental.
- Evite otra lesión - vea abajo.

Para mayor información sobre salud cerebral, visite <https://www.tndisability.org/brain-health>



PREVENCIÓN

Es muy importante prevenir que suceda otra lesión. Las personas que han sufrido una lesión cerebral tienen mayor probabilidad de sufrir otra. Tome buenas decisiones acerca de interacciones sociales y seguridad. Evite deportes y actividades bruscas. Con cualquier actividad, piense primero cómo evitar otra lesión. **Siempre** use un casco cuando se necesite y **siempre** use el cinturón de seguridad.

 **ESPERE LO MEJOR, PLANEE PARA LO MEJOR... PERO ESTÉ PREPARADO CON EL CONOCIMIENTO** 

RECURSOS GRATIS

Recursos de Tennessee

Coordinación de Servicios del Programa de
Lesión Cerebral Traumática de Tennessee:

<https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/tbi.html> ayuda con referencias, problemas con seguros y más

Línea telefónica estatal de crisis en Tennessee: 855-CRISIS-1 (855-274-7471)

Regresar a aprender/Regresar a jugar:

Pautas para el manejo de una contusión cerebral

<https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/program-areas/tbi/2020%20Tennessee%20Department%20of%20Health%20Return%20to%20Learn%20Return%20to%20Play%20Guidelines.pdf>

Empower Tennessee: <https://empowertennessee.org/>

Brain Links: <https://www.tndisability.org/brain>

Family Voices de Tennessee:

<https://www.tndisability.org/family-voices-tennessee>

familias apoyando a familias de niños con necesidades de atención médica especiales, enfermedades crónicas o discapacidades

kidcentral Tennessee - <https://www.kidcentraltn.com>

Recursos para la escuela y el trabajo

Apoyo y capacitación para padres excepcionales: <https://tnstep.info> ayuda a padres con apoyo y capacitación para las necesidades educativas de los niños

WorkAbleTN: <https://www.tndisability.org/WorkAbleTN>

Centro de Investigación y Capacitación en Lesiones Cerebrales (CBIRT): <https://cbirt.org/>

Red de Acomodación en el Trabajo <https://askjan.org/>

Recursos nacionales

Sitio web de BrainLine: <https://www.brainline.org/>

Información sobre cómo vivir con una lesión cerebral

Asociación contra las Lesiones Cerebrales de los Estados Unidos:

<https://www.biausa.org/>

recurso nacional para la lesión cerebral

Psychology Today:

<https://www.psychologytoday.com/us/therapists/traumatic-brain-injury>
para obtener ayuda o para encontrar un consejero/terapeuta



<https://www.tndisability.org/brain>

@BrainLinksTN

