



GUÍA PERSONAL PARA LA VIDA COTIDIANA DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL / LESIÓN

Esta guía fue desarrollada para ayudarle a entender lo que usted puede estar experimentando después de su lesión. Mientras mejor entienda las condiciones que pueden tener un impacto en usted, qué situaciones pueden ser difíciles para usted y cuáles estrategias intentar, mejor tendrá éxito en su vida.

“CONDICIONES” que es probable que empeoren sus síntomas:

- A. Estar **CANSADO**
- B. Ser **EMOTIVO**: Triste, frustrado, emocionado, enojado, etc.
- C. Estar **BAJO PRESIÓN, DE PRISA, ESTRESADO o ANSIOSO**
- D. Estar **EBRIO / BAJO LA INFLUENCIA** de medicamentos (recetados o no)
- E. Tener **DOLOR**
- F. Estar **ENFERMO**

ESTRATEGIAS a considerar para cada estado:

- A. **Cansado**: No se permita llegar a estar cansado. **Planee** las cosas que necesita hacer y complételas con tiempo siempre que sea posible **Reduzca su velocidad** y **verifique** su trabajo. Apéguese a un horario de sueño regular y asegúrese de dormir lo suficiente en la noche.
- B. **Emotivo**: Si se pone emotivo, **reduzca su velocidad** y **piense antes** de hablar o actuar. Recuerde que estar cansado puede hacer que se ponga emotivo. Si sabe que va a pasar por una situación potencialmente emocional, **planee** tanto como sea posible de modo que esté preparado.
- C. **Estrés/presión**: Evite estar apresurado, estresado o bajo presión, mediante la **planeación**. Presente las cosas a hacer en un **planeador** (calendario) permitiendo mucho tiempo para cada tarea. Especialmente cuando usted ande de prisa, **reduzca su velocidad** para permitirse tiempo para pensar claramente y mirar detalles pasados por alto. Tómese el tiempo de hacer **listas de comprobación** para que nada falte. **Marque** cada paso cuando es completado.
- D. **Alcohol/medicamentos** No ingiera alcohol ni tome medicamentos. Mucha gente con lesiones cerebrales reportan sentirse fuera de control cuando les añaden alcohol o medicinas. Tome nota que es probable que sus síntomas serán amplificados mientras está bajo la influencia de sustancias. También tome nota que se ha reportado que los medicamentos y el alcohol reducen el umbral a las convulsiones, haciendo que se incremente la posibilidad de una convulsión.
- E. **Dolor**: Evite sentir dolor siempre que sea posible. Cuando evitar el dolor no es posible, intente aliviarlo tan pronto como sea posible. Haga ejercicios de administración del dolor conforme se recomienda. Tome los medicamentos que le recetaron. Tenga en cuenta que los medicamentos

para el dolor puede afectar su capacidad de pensar. Use mecánica corporal apropiada. Mantenga sus expectativas realistas cuando tenga dolor. **Permítase más tiempo** para hacer las cosas cuando tenga dolor. **Planee con anticipación y verifique** su trabajo.

- F. **Enfermedad:** Evite enfermarse. Mantenga un horario regular. Duerma lo suficiente. Descanse cuando esté enfermo. Los medicamentos para el resfriado pueden afectar su capacidad para pensar. **Permítase más tiempo** para hacer las cosas cuando esté enfermo. **Planee con anticipación. Verifique** su trabajo.

Note que muchas de las mismas estrategias fueron repetidas una y otra vez. Resumiendo brevemente, las claves para mejorar el desempeño son:

1. **Reducir la velocidad**
2. **Organizarse**
3. **Planear con anticipación, y**
4. **Verificar su trabajo.**

Con el tiempo, todas estas estrategias pueden convertirse en una parte natural de su vida diaria. Lo más probable es que eventualmente le harán más eficiente, exacto y minucioso; aunque al principio quizá pueda sentir que son extrañas e intrusivas y que consumen tiempo.

****Deles tiempo a las estrategias - y a sí mismo****

SITUACIONES que pueden resultar difíciles (llene los espacios en blanco con tareas que puedan ajustarse a su vida).

- A. **Tareas de atención sostenida** – Mantener su atención enfocada en una cosa (llene los espacios en blanco con situaciones que puedan ajustarse a su vida).

1. Leer una revista, libro, etc.
2. Escuchar una cátedra
3. Escuchar el teléfono
4. Escribir una carta, informe, lista de comprobación, etc.
5. _____
6. _____

- B. **Tareas Simultáneas/Atención Dividida** – Mantener su atención en 2 o más cosas a la vez.

1. Cocinar la cena mientras ve la televisión
2. Escuchar una cátedra mientras toma notas
3. Tomar un teléfono mientras escribe un mensaje
4. Contar el número de objetos de un transportador mientras observa piezas rotas
5. Mantenerse vigilando a su niño pequeño mientras trata de escribir una carta
6. _____
7. _____

- C. **Tareas de atención alterna** – Necesitar intercambio de atención entre dos cosas.

1. Dejar de escribir la respuesta en el teléfono, luego regresar a escribir
2. Dejar de hacer su trabajo en un escritorio para responder una pregunta, luego regresar a trabajar
3. Dejar de preparar la cena para limpiar un derrame, luego saber dónde se quedó
4. Dejar de pagar las facturas para preguntarle a su cónyuge dónde están algunos recibos, luego terminar
5. _____
6. _____

ATENCIÓN – Muy a menudo un problema muy significativo después de lesión cerebral.

A. Incremente su conciencia sobre los distractores – Trate de determinar qué tipos de cosas tienden a distraerle. Estos son:

1. **Distractores internos** – sus propios pensamientos, emociones, estar cansado, con dolor, etc.
Y/o
2. **Distractores externos** – cosas en el ambiente:
 - a. Auditivas - cualquier ruido: personas hablando, máquina o aires acondicionados zumbando, automóviles circulando, etc.
 - b. Visuales - personas pasando, un ventilador de techo girando, papeles varios en su escritorio, una araña trepando la pared, etc.
 - c. Táctil/sensación - una silla incómoda, una erupción con escozor, tener mucho calor o frío, etc.

B. Anticipe los distractores - aprenda lo que tiende a distraerle

1. Minimice estas cosas siempre que le sea posible (por ejemplo, siéntese de espaldas a un ambiente con distracciones)
2. Elimínelos siempre que sea posible (vea abajo)

C. Elimine distractores - tome el control

1. Estrategias para **distractores internos**
 - a. Trate de eliminar el distractor al realizar la cosa que le está distraendo (por ej. verificar si la estufa está apagada, enviar el correo que teme olvidar, etc.).
 - b. Escriba el distractor, decida ponerlo fuera de su mente por ahora y regrese al mismo en un momento más adecuado
 - c. Dígase a sí mismo abiertamente “Estoy distraído y necesito regresar a trabajar”
 - d. Duerma lo suficiente para incrementar su capacidad para controlar su atención
2. Estrategias para **distractores externos**

- a. Apague el radio, el televisor, el ventilador de techo, el aire acondicionado, etc.
- b. Vaya a una habitación silenciosa
- c. Cierre la puerta, ventanas y cortinas
- d. Póngase tapones auditivos
- e. Pídale a las personas que no hagan ruido
- f. Limpie su escritorio de papeles antes de trabajar
- g. Dígase a sí mismo abiertamente “Estoy distraído y necesito regresar a trabajar”
- h. Duerma lo suficiente para incrementar su capacidad para controlar su atención

USE ESTRATEGIAS ANTIGUAS para obtener ventaja:

- A. **Haga una lista de estrategias** que usted usó antes de lesionarse. Cada personas usa estrategias - sólo que no piensan en ello como estrategias porque esa es la manera “normal” en que hacen las cosas.
 1. Para ayudarle a crear esta lista, repase mentalmente todas las cosas que hace durante el día
 2. Luego, escriba todas las cosas que hace para lograr que las cosas sean sencillas.
Ejemplos:
 - a. Apegarse a una rutina cuando se aliste en la mañana
 - b. Hacer una lista de faenas, asignaciones, llamadas telefónicas, etc. para el día
 - c. Revisar su día durante su taza de café en las mañanas
 - d. Planear lo que dirá durante una reunión importante o confrontación
 - e. Consultar su calendario de escritorio durante el día
 - f. Establecer un temporizador de cocina para acordarle de revisar el horno
 - g. Preparando su ropa desde un día antes
 - h. Y la lista sigue y sigue
- B. **¡NO** descarte estas estrategias ahora! ¡Ahora serán más importantes que nunca! No decida “probar” su memoria al no escribir algo. Usted escribió cosas antes de vez en cuando, ¿no es así? Hubo una razón para eso. **¡Hágalo!**
- C. **Construya sobre estrategias antiguas.** Ejemplos:
 1. Si usted usó una lista de comprobación para ayudarle a recordar sus tareas, vea en qué otro lugar de su día puede usar una lista de comprobación.
 2. Si usó una rutina para ayudarle a salir de la casa en la mañana, vea si puede incorporar una en su día de trabajo.
 3. Si usó un calendario para llevar registro de su día de trabajo, quizá pueda usarlo para organizar su vida en la casa.

Sepa que al final, las cosas pueden regresar a sentirse “normales” otra vez, incluso si ese nuevo “normal” es diferente al antiguo. **Mientras tanto, tome en cuenta que puede acudir por ayuda y apoyo.**

Wendy Ellmo MS CCC/SLP, BCNCDS
Especialista en lesiones cerebrales, Brain Links,
revisado Mar/2020



Brain Links is supported by the Administration for Community Living (ACL) of the U.S. Department of Health and Human Services under Grant No. 90TBSG002/-01-00 and in part by the TN Department of Health, Traumatic Brain Injury Program.