

Lesión cerebral traumática

Recursos y cuaderno de trabajo



*Departamento de Servicios Sociales y de Salud
del Estado de Washington*

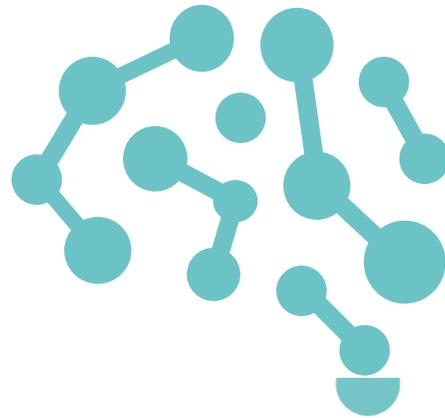
Desarrollado por: Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington

Con un agradecimiento especial para el Consejo Asesor de la Sociedad Estratégica para Lesiones Cerebrales Traumáticas de Washington y el Departamento de Correccionales del Estado de Washington.

Cómo usar este cuaderno de trabajo:

Este cuaderno de trabajo se preparó como un recurso para las personas que sufren una lesión cerebral traumática. Preparado por la Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington: nuestro objetivo es ayudar a los sobrevivientes de lesiones cerebrales traumáticas y a sus familias en su proceso de recuperación y rehabilitación.

Para ver la versión más actualizada de este cuaderno de trabajo, visite:
www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi



LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA

Consejo Asesor de la Sociedad Estratégica
del Estado de Washington

Índice

¿Qué es una lesión cerebral traumática?.....	1
Anatomía y funciones del cerebro.....	2
Síntomas y efectos de las lesiones cerebrales traumáticas.....	3
Fatiga, problemas del sueño y dolores de cabeza.....	5
Labilidad emocional, ira e impulsividad.....	9
Sensibilidad sensorial y sobreestimulación.....	19
Atención y memoria.....	22
Solución de problemas y flexibilidad cognitiva.....	30
Depresión y ansiedad.....	31
Trastorno de estrés postraumático (TEPT).....	32
Duelo y pérdida.....	33
Autocuidado y recuperación.....	34
Conciencia plena.....	35
Redacción de diarios.....	39
Comunicación.....	44
Violencia doméstica, violencia de pareja.....	48
Los veteranos y las lesiones cerebrales traumáticas.....	51
Sistemas de apoyo y grupos de apoyo.....	52

Anatomía y funciones del cerebro

El cerebro se compone de cuatro lóbulos: frontal, parietal, temporal y occipital.

Lóbulo frontal: justo detrás de la frente, el lóbulo frontal se usa para el funcionamiento ejecutivo, como la planificación, la organización, la toma de decisiones, la solución de problemas, la memoria, la atención, el control de la conducta, las emociones y el control de impulsos. El lado izquierdo del lóbulo frontal controla el habla y el lenguaje. El lado derecho del lóbulo frontal se encarga de las actividades no verbales.

El daño en el área del lóbulo frontal puede afectar la capacidad de controlar o reconocer las emociones y las acciones o decisiones impulsivas, la memoria, y causa dificultades con el lenguaje y conductas sociales y sexuales inapropiadas.

Lóbulo parietal: situado detrás del lóbulo frontal, el lóbulo parietal es el área del cerebro que controla sensaciones como el tacto, el calor, el frío y el dolor. Nos dice dónde es arriba y evita que choquemos con cosas mientras caminamos.

El daño en el área del lóbulo parietal puede afectar la capacidad para localizar o reconocer partes del cuerpo.

Lóbulo temporal: Situado en los lados del cerebro, debajo del lóbulo parietal y detrás del lóbulo frontal. Esta área reconoce y procesa el sonido, la comprensión, procesa el habla y otros aspectos de la memoria.

El daño en el lóbulo temporal puede causar pérdida de audición, problemas de lenguaje y problemas sensoriales, como poder reconocer rostros familiares.

Lóbulo occipital: situado en la parte inferior trasera de la cabeza, el lóbulo occipital recibe y procesa la información visual y ayuda a percibir las formas y los colores.

El daño en el lóbulo occipital puede provocar problemas visuales y percepciones distorsionadas del tamaño, el color y la forma.

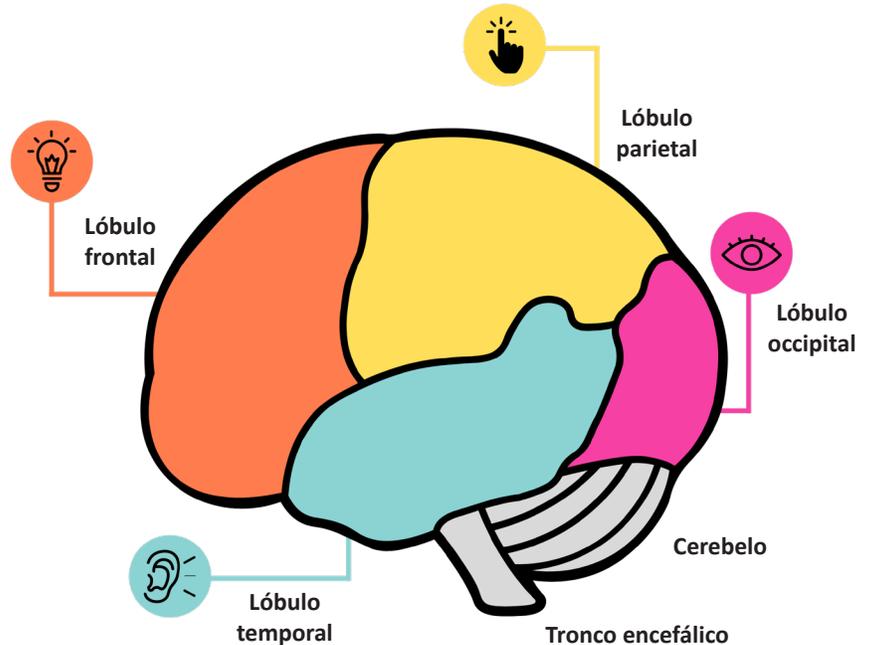
Además de los lóbulos del cerebro, tenemos el **cerebelo** y el **tronco encefálico**.

Cerebelo: situado en la parte posterior del cerebro, el cerebelo ayuda a controlar el equilibrio, el movimiento y la coordinación. Nos permite estar de pie, mantener el equilibrio y movernos.

El daño al cerebelo provoca movimientos descoordinados, pérdida de tono muscular e inestabilidad en la marcha (manera de caminar).

Tronco encefálico: En la base del cerebro, el tronco encefálico regula las funciones involuntarias necesarias para la supervivencia, como la respiración, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la deglución.

El daño en el tronco encefálico puede provocar un ritmo cardíaco acelerado y problemas de la respiración y deglución.



Síntomas y efectos de las lesiones cerebrales traumáticas

Cada lesión cerebral traumática es única en cuanto a la persona y su situación. Sus síntomas pueden cambiar de un día a otro. Puede esperar que tendrá "días buenos" y "días malos". Es importante que comunique sus problemas y síntomas a su proveedor médico y que desarrolle estrategias para afrontar y controlar sus síntomas.

Si le han diagnosticado una lesión cerebral traumática, podría presentar cualesquiera de estos síntomas o efectos, o todos ellos. Marque los que haya presentado.

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolores de cabeza o migrañas
- Mareos
- Vértigo
- Problemas de equilibrio.
- Náuseas y vómitos
- Fatiga

SÍNTOMAS SOCIOEMOCIONALES

- Cambios en la personalidad
- Cambios rápidos del estado de ánimo, manifestaciones emocionales impredecibles, estados de ánimo intensos
- Falta de motivación
- Ira e irritabilidad
- Agresión
- Depresión
- Impulsividad
- Negación o falta de conciencia

CAMBIOS COGNITIVOS

- Falta de concentración
- Facilidad para distraerse
- Pérdida de la memoria u olvidos
- Dificultades para tomar decisiones, resolver problemas u organizar tareas
- Confusión
- Perseverancia
- Impulsividad
- Procesamiento del lenguaje, que incluye:
 - No entender el lenguaje hablado
 - Dificultad para hablar y hacerse entender.
 - Mala articulación del lenguaje
 - Hablar muy rápido o muy lento
 - Dificultades con la lectura o la escritura

CAMBIOS EN LA PERCEPCIÓN

- Relacionados con la dificultad para comprender y dar sentido a lo que sucede en el mundo que lo rodea
- Convulsiones
- Parálisis física o espasticidad
- Dolor crónico
- Control de la vejiga o los intestinos
- Problemas para dormir
- Pérdida de resistencia o energía
- Cambios en el deseo sexual
- Cambios en el apetito
- Incapacidad para regular la temperatura corporal

CAMBIOS SENSORIALES

- Relacionados con las dificultades con la interpretación del tacto, la temperatura, el movimiento, la posición de las extremidades y la discriminación fina
- Disminución o pérdida de la capacidad auditiva
- Zumbido en los oídos
- Mayor sensibilidad a los sonidos
- Pérdida parcial (o total) de la vista
- Debilidad de los músculos oculares
- Visión doble o borrosa
- Dificultad para juzgar las distancias visualmente
- Movimientos oculares involuntarios
- Sensibilidad a la luz
- Pérdida o disminución del sentido del olfato o del gusto

Fatiga, problemas del sueño y dolores de cabeza

La fatiga, los problemas del sueño y los dolores de cabeza son los síntomas más comunes (y con frecuencia angustiantes) sufridos después de una lesión cerebral traumática. Son los síntomas que se relacionan con más frecuencia con problemas cognitivos y emocionales.

Fatiga

Quizá descubra que se cansa con más facilidad y tiene más dificultades para recuperarse de los días de mucha actividad. También podría descubrir que la fatiga con frecuencia puede intensificar otros síntomas.

¿Qué puede hacer para resolver la fatiga?

- Sea realista y haga planes en consecuencia. Controle el ritmo de sus actividades y solamente haga esfuerzos cuando tenga más energía.
- Reconozca que quizá no pueda hacer todas las cosas que hacía antes.
- No sea demasiado duro consigo mismo. Haga lo que pueda, cuando pueda. Trate de no enfocarse en las cosas que no ha logrado; perciba cuando haya hecho bien las cosas, ¡y celebre esos éxitos!
- Tómese descansos con regularidad. Separe tiempo de inactividad y haga planes para tomar descansos; eso puede ayudarle a controlar su ritmo de actividad.

Conserve su energía

Conservar su energía puede ayudarle a evitar la fatiga y sus efectos sobre la cognición. Recuerde **DAR UN PASO ATRÁS...**

Autocuidado: Duerma suficiente y cuide de sí mismo. Coma bien, manténgase hidratado y absténgase de consumir alcohol y drogas.

Tome descansos cuando necesite volver a concentrarse, incluso un descanso de 30 segundos puede ayudarle a reponerse y recuperar energías. *Algunas ideas para descansar son:*

- 30 segundos de estiramientos de cuello.
- Dese un masaje en el cuello.
- Cierre los ojos y cuente hasta 30.
- Haga una caminata enérgica o saltos de tijera para activar su cuerpo.
- Estire y flexione los pies.
- Descanse la cabeza sobre las rodillas.
- Mire por la ventana.
- Sacuda sus manos.
- Beba un poco de agua.



Haga ejercicio con regularidad para mejorar su relajación, sueño y flujo de sangre al cerebro.

Controle su ritmo y haga su trabajo más difícil cuando esté más alerta.

Sea receptivo a la ayuda - y pida ayuda cuando tenga dificultades con una tarea.

Evite las interrupciones - que puedan hacer que sus tareas se prolonguen. Por ejemplo, apague el timbre de su teléfono y ponga un letrero de "no molestar" en su puerta.

Elimine las distracciones que pueden consumir la energía cognitiva que necesita para la tarea. Por ejemplo, apague la radio, el televisor, cúbrase los ojos, use tapones de oídos y utilice un generador de ruido blanco o un ventilador.

Mantenga las cosas tan simples como sea posible - y evite hacer varias cosas al mismo tiempo. Haga una cosa a la vez.

Dolores de cabeza

Hay cinco tipos de dolores de cabeza que se asocian con frecuencia con las lesiones cerebrales traumáticas:

Dolores de cabeza por tensión (el tipo más común) - sus desencadenantes incluyen: preocupación, estrés, exceso de trabajo, mala postura y mala ventilación.

- Banda de presión alrededor de la cabeza.
- Molestias en el cuello o la mandíbula.
- Sensibilidad en el cuero cabelludo y en los músculos del cuello y los hombros.
- El inicio suele ser por la tarde y noche, por lo que puede impedir el sueño.

Dolores de cabeza por migraña - Sus desencadenantes incluyen: estrés emocional, actividad física, problemas para dormir, fatiga, hábitos alimenticios irregulares y ciertos alimentos (por ejemplo, chocolate).

- Dolor punzante en la frente y la sien.
- Puede tener náuseas, vómitos, entumecimiento, debilidad muscular y sensibilidad a la luz, los sonidos y los olores.
- El sueño puede ayudar a resolver los síntomas.

Dolores de cabeza postraumáticos

- Dolor que aumenta al tocarlo, acompañado de una sensación de ardor u hormigueo.
- Similar a los dolores de cabeza por tensión o migraña.
- Ocurre meses o años después de una lesión cerebral traumática.

Dolores de cabeza en brotes - Sus desencadenantes incluyen: nicotina, alcohol, exceso de trabajo y estrés emocional.

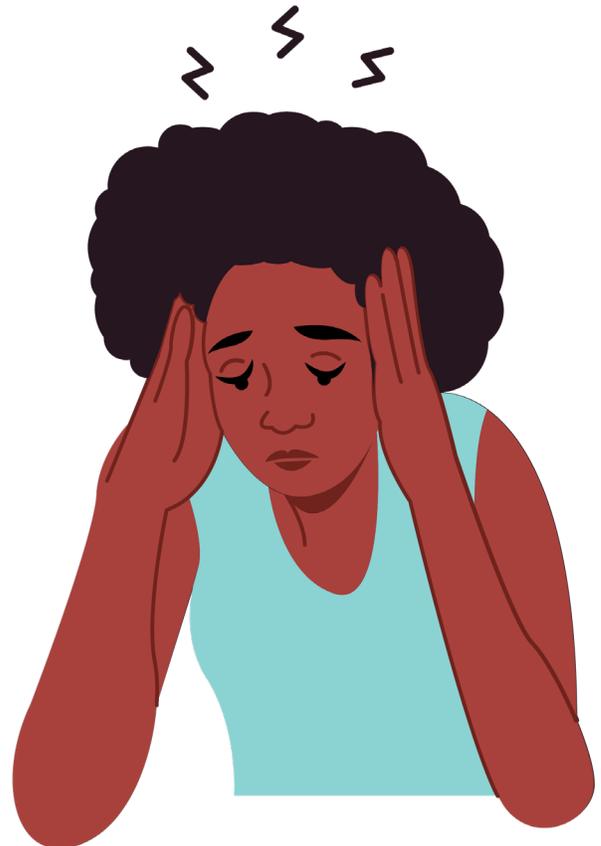
- Dolor intenso detrás del ojo y de un lado de la cara, que puede moverse al otro lado de la cara.
- Similares a las migrañas, pero más intensos.
- Duran entre 15 minutos y tres horas.

Dolores de cabeza por abstinencia (rebote) - resultado de la abstinencia después del uso prolongado de analgésicos.

- Náuseas, dificultad para concentrarse, depresión, irritabilidad e inquietud.
- El dolor no tiene un área específica.

La mayoría de los dolores de cabeza son provocados por estos desencadenantes o factores agravantes (minimícelos si es posible)

- Estrés
- Depresión y ansiedad
- Falta de sueño o cambios en la rutina del sueño
- Omitir comidas
- Mala postura
- Trabajar en posiciones incómodas o mantener una posición durante mucho tiempo
- Medicamentos utilizados para otras afecciones, como depresión o presión arterial alta
- Uso excesivo de medicamentos para el dolor de cabeza
- Apretar la mandíbula o rechinar los dientes
- Falta de actividad física



Labilidad emocional, ira e impulsividad



Una lesión cerebral puede cambiar la forma en que siente o expresa sus emociones. Con frecuencia puede sentir labilidad emocional, cambios repentinos en su estado de ánimo o sentimientos intensos, como ira.

La labilidad emocional son cambios rápidos y exagerados en el estado de ánimo. Quizá descubra que siente emociones y sentimientos muy intensos.

Con frecuencia se presenta labilidad emocional después de una lesión cerebral traumática, especialmente si causa daños en el área de su cerebro que controla sus emociones y conductas. A menudo no hay un evento específico que desencadene una respuesta emocional repentina. En algunos casos, puede presentarse episodios repentinos de risa o llanto. Esto puede ser confuso para sus amigos y familiares, que pueden pensar que accidentalmente hicieron algo que lo molestó. Estas expresiones emocionales pueden no tener ninguna relación con la manera en que la persona REALMENTE se siente (por ejemplo, puede llorar sin sentirse triste o reír sin sentirse feliz). En algunos casos, las emociones pueden no ser apropiadas para la situación, como reírse de una historia triste.

Es importante que usted y su sistema de apoyo sepan que con frecuencia usted no puede controlar esas expresiones de emoción y que usted puede sentir que está en una montaña rusa emocional.

Hablemos sobre los desencadenantes. Un desencadenante es algo que provoca una reacción en usted. Los desencadenantes pueden ser internos (algo que proviene de un pensamiento o emoción que usted crea) o externos (algo en el mundo exterior que lo hace reaccionar). El desencadenante más común para quienes han sufrido una lesión cerebral traumática es la sobreestimulación o la sobrecarga sensorial (consulte la página 19).

Desencadenantes comunes de la labilidad emocional:

- Sobreestimulación (consulte la página 19)
- Fatiga o cansancio excesivos (consulte la página 5)
- Estrés, preocupación o ansiedad (consulte la página 33)
- Emociones fuertes o exigencias de otras personas
- Situaciones muy tristes o divertidas, como chistes, películas o libros
- Conversaciones sobre ciertos temas, como conducir, perder un empleo, relaciones, la muerte de un familiar

Estrategias para afrontar la labilidad emocional

- **Aprenda sus desencadenantes** y trate de evitarlos. Considere la opción de mantener un registro de estados de ánimo para ayudarle a hacer un seguimiento de sus emociones e identificar sus desencadenantes.
- **Tómese un descanso** de la situación o persona, para que pueda recuperar el control de sus emociones.
- **Trate de ignorar la conducta** y sugiera que su sistema de apoyo haga lo mismo. Al concentrarse en la labilidad y darle demasiada atención, podría aumentar el problema.
- **Cambie el tema o la tarea** a algo menos estresante o desencadenante.
- **Planee con anticipación** y conozca sus límites. Asegúrese de estar descansado y evite ponerse en situaciones de alto estrés, alta exigencia y sobreestimulación.
- **Use técnicas de respiración profunda o relajación** para reducir el estrés y restaurar su ánimo.

Esté consciente de sus desencadenantes emocionales

Como mencionamos antes, un registro de estados de ánimo puede ayudarle a definir e identificar sus desencadenantes. Estas son algunas cosas que puede incluir en su registro o diario de estados de ánimo.

- ¿Qué sucedió justo antes de que la conducta comenzara?
- ¿Había otras personas involucradas cuando la conducta ocurrió?
- ¿Dónde ocurrió?
- ¿Qué está pasando en su espacio vital?
- ¿Es una conducta nueva?
- ¿Hay ciertas acciones que la empeoran?
- ¿Está tratando de comunicar una necesidad o un deseo?
- ¿Hay algún patrón que pueda detectar? Por ejemplo, ¿hay alguna hora del día, eventos como un cambio de turno, un cuidador o visitante en particular, sustancias como las drogas, el alcohol, el azúcar o la cafeína, o medicamentos que puedan ser desencadenantes?

Cuando ocurra un desencadenante, pregúntese...

- ¿En qué tipo de situación se encuentra? ¿Está a salvo?
- ¿Qué está pasando a su alrededor?
- ¿Qué tipo de emociones está sintiendo?
- ¿Qué pensamientos está teniendo?
- ¿Cómo se siente su cuerpo?

Recuerde que la labilidad emocional es un problema común después de una lesión cerebral traumática.

Quizá enfrente la pérdida de un empleo, de la capacidad de conducir o de su independencia, así como cambios en sus relaciones y sus finanzas, y hay muchas emociones que acompañan a esas pérdidas y cambios. Es común tener sentimientos de tristeza, duelo, ira, frustración, decepción o depresión después de una lesión cerebral traumática. Pida ayuda a un consejero, psicólogo, trabajador social, amigo de confianza o familiar para que le ayude a superar y controlar esos sentimientos.



¿Ha sentido labilidad emocional? ¿Ha identificado desencadenantes específicos que le provoquen labilidad emocional? ¿Qué estrategias podría usar para afrontarlos?

Control de la ira y la impulsividad

La ira excesiva es un síntoma que se presenta a menudo después de una lesión cerebral traumática. El cerebro se compone de muchas partes diferentes, que controlan diferentes emociones y conductas. Cuando las partes del cerebro que nos ayudan a controlar y procesar las emociones se lesionan, se vuelve más difícil controlar emociones como la ira. También puede volverse más difícil reconocer cuando la ira se está saliendo de control.

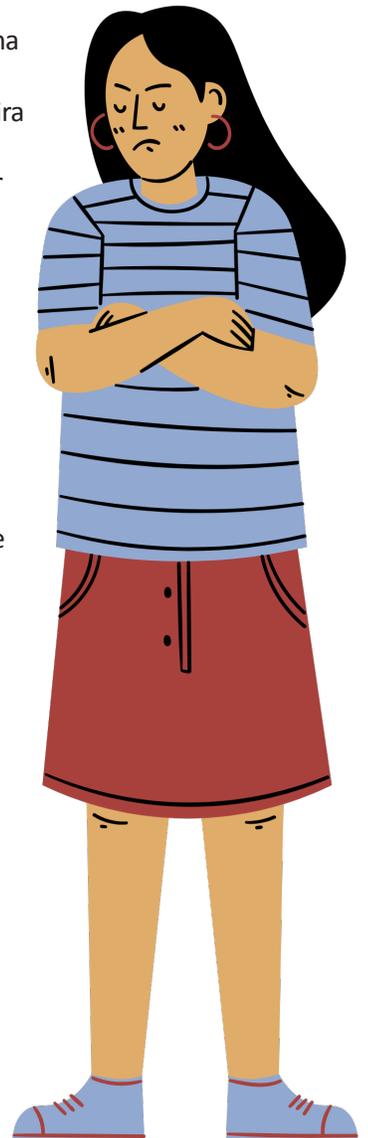
Dependiendo de la situación, la ira puede ser una emoción positiva o negativa.

La ira suele ser negativa cuando está descontrolada y provoca conductas agresivas. La ira habitualmente es un intento de comunicarse, aunque con frecuencia hace lo opuesto y puede cortar la comunicación en una situación.

Motivos por los que podría sentir ira

Después de una lesión cerebral traumática, podría sentir ira por algunos de estos motivos:

- **Ira por la causa de la lesión.** Podría sentir ira por la causa o las circunstancias que rodean su lesión. Quizá fue un conductor ebrio, un conductor distraído, un asaltante u otra causa. Si siente este tipo de ira, suele recomendarse que pida ayuda a un amigo de confianza, familiar o terapeuta para que le ayude a superar y canalizar su ira.
- **Reacción de duelo.** Afligirnos cuando perdemos algo o a alguien, o cuando sufrimos una lesión o enfermedad, es parte de la naturaleza humana. Con frecuencia tratamos de encontrar motivos para nuestras pérdidas. Una parte de la reacción de duelo es sentir ira hacia lo que creemos que lo provocó. Esta ira con frecuencia puede desplazarse hacia cualquier blanco que resulte conveniente. Las personas con frecuencia pueden superar una reacción de duelo cuando hablan con un amigo de confianza, un familiar o un terapeuta. Es importante recordar que el duelo después de una lesión cerebral traumática puede verse complicado por la mala memoria y los cambios en el juicio, las emociones y la personalidad que se asocian con su lesión.
- **Frustración.** Cuando la frustración contribuye a las reacciones de ira, con frecuencia puede aliviarse al intentar hacer cosas más sencillas. Puede prepararse mentalmente para situaciones en las que sabe que probablemente se frustrará al hacer tareas difíciles. Por ejemplo: "Es hora de ir de compras. Sé que hacer compras en ocasiones es frustrante. ¿Cómo sabré si estoy empezando a frustrarme y qué haré al respecto?".
- **Deterioro del juicio.** Es común que una lesión cerebral traumática provoque un deterioro del juicio, que puede contribuir a los problemas de ira. La rehabilitación cognitiva y la verificación de juicios con personas de confianza pueden ayudar. El consumo de alcohol y drogas (o no tomar los medicamentos recetados) puede contribuir a los problemas de ira.
- **Ira normal y legítima.** En ocasiones hay motivos legítimos para sentir ira. Si la ira legítima se desprecia, ignora o trata, probablemente descubrirá que siente más ira. Si la ira se expresa de manera inapropiada, su queja o problema original puede verse eclipsada por su expresión de ira.



Estrategias de autocontrol para afrontar la ira

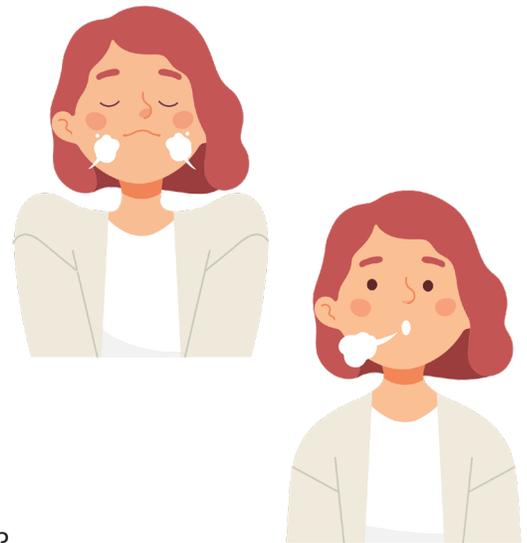
Cuando descubra que empieza a sentirse enojado, puede usar estrategias en tiempo real, también llamadas **estrategias de autocontrol**.

- Reconozca que tiene el poder de controlar sus emociones. Controlar las emociones es una habilidad: cuanto más practique, mejor lo hará.
- Recuerde que los altibajos son una parte normal de la vida.
- Respire lenta y profundamente.
- Explíquese con calma.
- Busque constantemente formas constructivas para lidiar con la ira. Si encuentra algo que funciona, hágalo con regularidad. No tenga miedo de probar algo nuevo.
- Felicítase cuando controle su ira. No es fácil, pero si lo practica con regularidad, podrá hacerlo mejor.
- Celebre cuando logre disipar su ira con éxito. Preste atención a lo que funciona y úselo en el futuro.

La estrategia de **RETROCEDER, CALMARSE E INTENTAR DE NUEVO** para afrontar la ira

Después de una lesión cerebral traumática, la ira puede presentarse de manera frecuente y repentina. Una estrategia para lidiar con ella es que la persona enojada **retroceda, se calme y lo intente de nuevo**. Esta estrategia se puede expresar como **retirarse, relajarse y regresar** o usando cualquier expresión que le resulte cómoda.

- **Retroceder** - Cuando aparecen señales de advertencia, debe abandonar la situación e ir a un lugar seguro. Quizá otras personas deban indicarle que se vaya. Si no puede irse, otras personas presentes deben irse en su lugar, si es posible. Practicar cómo retroceder cuando no está enojado, eso le ayudará a hacerlo con más facilidad cuando realmente lo necesite.
- **Calmarse** - Cuando se haya retirado a un lugar seguro, debe hacer un esfuerzo para calmarse. Se pueden usar muchas técnicas para calmarse, como la respiración profunda, escuchar música suave, la meditación, la oración, cerrar los ojos, salir a caminar o realizar actividad física controlada.
- **Prepararse para el regreso** - Una vez que se haya calmado, quizá deba replantearse la situación y prepararse para regresar. Si puede, hágase estas preguntas:
 - ¿Tengo que disculparme con alguien?
 - ¿Necesito explicar por qué me fui?
 - ¿Necesito decirle a alguien mis sentimientos?
 - ¿Qué puedo hacer para evitar que esto ocurra en el futuro?
- **Intentarlo de nuevo** - Cuando regrese después de haber retrocedido y haberse calmado, es posible que deba disculparse, explicar el retroceso y sus sentimientos, y luego reanudar lo que estaba haciendo. Cuando haya aprendido a retroceder, calmarse e intentarlo de nuevo con éxito, puede trabajar para calmarse en la situación sin necesidad de irse.



La ira es un problema común después de una lesión cerebral. Tiene muchas causas y hay **MUCHAS SOLUCIONES** que puede probar. Es posible comprender y manejar el problema con la intención de trabajar para recuperar el autocontrol.



¿Cuáles estrategias va a probar para afrontar la ira? ¿Cuáles estrategias han funcionado en su caso en el pasado?

Elaboración de un plan de control de la ira

Cuando haya descubierto estrategias de control de la ira que funcionen para usted, trate de preparar un esbozo de un plan de control de la ira. Un buen plan de control de la ira es un eslabón en su proceso de aprendizaje; es un plan para ayudarlo a superar situaciones que sabe que ocurrirán. Es un juego de herramientas para empoderarlo y guiarlo en una situación difícil. Su plan de control de la ira puede cambiar y adaptarse conforme averigüe más sobre lo que funciona y no funciona en su caso.

- **Un buen plan de control de la ira** exige que piense en sus desencadenantes de la ira, en qué tanto se enoja en esas situaciones (si es solo un poco o demasiado) e incluye herramientas útiles para ayudarlo a mantener la calma y el control.
- **Es importante que evalúe el éxito del plan después de una situación.** ¿Funcionó para usted? ¿Qué cambios puede hacer la próxima vez para controlar mejor su respuesta?
- **No tenga miedo de ser flexible y creativo para elaborar un plan que funcione para usted.** Sea tan creativo y flexible como desee. Encuentre estrategias que disipen su ira y le ayuden a controlar mejor sus reacciones. Cada persona reaccionará de manera diferente, así que elija estrategias que funcionen para usted.
- **Si siguen ocurriendo situaciones en las que no controla su ira,** sería bueno que pida orientación profesional y que pase más tiempo practicando su plan de control de la ira.

Use la plantilla de la página siguiente para elaborar un plan de control de la ira para usted.

Mi plan de control de la ira

1) Una situación en la que es probable que sienta ira (describala brevemente)

2) Si percibo que empiezo a sentir ira, ¿cuáles son algunas cosas que puedo hacer para afrontarla? ¿Cuáles son las cosas que NO debo hacer?

3) La intensidad de mi ira (*encierre una*)

1	2	3	4	5
Nada enojado	Ligeramente enojado	Moderadamente enojado	Muy enojado	Intensamente enojado

4) Resultados: ¿qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Qué haré de manera diferente la próxima vez?

5) Después de calmarme, puedo hablar con las siguientes personas para procesar mi ira.
Escriba los nombres de 1 a 3 personas en las que pueda confiar.

Impulsividad

Ser impulsivo significa que actúa de manera imprudente, rápida o precipitada. Una decisión impulsiva es aquella que se toma muy rápidamente, con poco tiempo para considerar los posibles resultados de esa decisión. Una **decisión impulsiva, en general, es cualquier decisión tomada "en caliente", sin detenerse a pensar en las posibles consecuencias.**

Después de una lesión cerebral traumática, quizá tenga problemas por ser impulsivo. Una lesión cerebral traumática puede hacer que le resulte difícil resistirse a los pensamientos y deseos impulsivos, especialmente si la lesión afectó a las partes de su cerebro encargadas de controlar los impulsos (especialmente el lóbulo frontal). Las lesiones cerebrales con frecuencia pueden cambiar su personalidad; quizá usted en general era cauto antes de su lesión, pero ahora es impulsivo.

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades mentales que le ayudan a hacer las cosas. Esas habilidades son controladas por el lóbulo frontal de su cerebro (vea la sección sobre anatomía cerebral en la página 2).



¿De qué maneras ha descubierto que es impulsivo?

Sufrir una lesión cerebral traumática no significa que no pueda tomar decisiones sensatas y responsables. Un cerebro que ha sufrido una lesión puede volver a entrenarse y, con la práctica, podrá controlar mejor sus impulsos. Cuanto mejor aprenda a controlar sus impulsos, más probabilidades tendrá de evitar consecuencias personales y legales indeseables en el futuro.

¿Cómo es la impulsividad?

- Juicio defectuoso o deficiente: apresurarse a tomar una decisión sin pensar.
- Reaccionar sin pensar: saltar a conclusiones, decir o hacer cosas sin pensarlas detenidamente.
- Pasar a otra tarea antes de completar la que ya comenzó.
- Apresurarse en actividades sin planificar primero y cometer muchos errores.
- Interrumpir conversaciones e interrumpir cuando alguien más está hablando.
- Hacer comentarios hirientes.
- Tener problemas para tomar turnos o esperar en una fila.
- Tratar de obtener gratificación inmediata; querer las cosas ahora y no poder esperar.
- Comprar cosas por impulso, incluso cuando están fuera de sus posibilidades.
- Ignorar las reglas de seguridad, como no mirar el tráfico en ambas direcciones antes de cruzar la calle.
- Practicar conductas promiscuas que pueden poner en riesgo su salud física o su bienestar emocional.

Sensibilidad sensorial y sobreestimulación

Si sufre sobrecarga sensorial después de una lesión cerebral traumática, no está solo. La sensibilidad extraordinaria a los estímulos ocurre con frecuencia después de una lesión cerebral traumática, porque su cerebro está tratando de reorganizarse y estabilizarse, por lo que incluso un poco de estimulación puede ser abrumadora. En ocasiones se debe a que el cerebro se lesionó en la parte que es responsable de procesar los sentidos. El estrés, el dolor y la fatiga que son causados por una lesión cerebral traumática pueden intensificar los sentidos, por lo que quizá descubra que las cosas que podía ignorar antes de su lesión ahora le molestan y causan sobrecarga sensorial.

Algunos desencadenantes comunes de la sobrecarga sensorial son:

- Ruido de fondo
- Ruido excesivo
- Luces brillantes
- Ropa incómoda o que provoca comezón
- Contactos inesperados
- Multitudes
- Olores fuertes o específicos



La clave para controlar la sobrecarga sensorial es reconocer las situaciones en las que se empieza a sentir frustrado, irritado o abrumado. Los signos de advertencia de la sobrecarga sensorial con frecuencia son los mismos que los de la ira (puede ver más información sobre la ira en la página 11):

- **Cambios en el habla** - hablar con volumen alto, lenguaje malsonante, insultos, amenazas, acusaciones.
- **Cambios conductuales** - cerrar los puños, aumento del movimiento o la inquietud, expresiones faciales de enojo, acercarse al objeto o a la persona que lo frustra, romper cosas, arrojar cosas, amenazar a las personas, golpear, patear, andar de un lado a otro, etc.
- **Signos fisiológicos** - respiración y frecuencia cardíaca aceleradas, sudoración, músculos tensos, cara enrojecida o sensación de calor en la cara, ojos saltones, fosas nasales ensanchadas, malestar estomacal, dolores de cabeza.
- **Signos mentales** - pensamientos negativos sobre los demás, confusión, sentimientos de frustración, sentimientos de miedo o ansiedad, sentimientos de vergüenza o culpa, sentimientos de dolor, tristeza, sensación de agobio, impaciencia.



¿Cuáles signos de advertencia es más probable que sienta cuando sufra sobrecarga sensorial? Puede encerrarlos en la lista anterior y puede escribir otros aquí:

Las estrategias para afrontar o prevenir la sobrecarga sensorial incluyen:

- Salir a caminar.
- Tomarse un descanso (lejos de la gente): retirarse, relajarse, regresar.
- Hablar con alguien de confianza.
- Intentar anticiparse a los cambios (si es posible).
- Meditar o practicar la conciencia plena (consulte la página 35).
- Hacer planes con anticipación: por ejemplo, ir de compras muy temprano, cuando hay menos personas en la tienda.
- Ponerse en la boca algo que pueda masticar o chupar: los sabores fuertes, como la menta y la canela, son especialmente eficaces.
- Poner música relajante.
- Tratar de ceñirse a una rutina estructurada.
- Conocer sus límites y avisarles a sus familiares y amigos cuando necesite un descanso.
- Prestar toda su atención a una tarea en lugar de realizar varias tareas a la vez.
- Usar anteojos de sol si las luces son abrumadoras.
- Usar tapones para los oídos, si los necesita y si es seguro hacerlo.
- Tomarse tiempo para procesar antes de tomar decisiones.
- Abstenerse de consumir nicotina, cafeína o alcohol, ya que pueden hacer que sus síntomas empeoren.
- Hacer listas para organizar sus objetivos, tareas e ideas; tache los elementos a medida que los termina.



Las siguientes estrategias también podrían ser de utilidad: mantas con pesos, respiración profunda, masajes, dejar correr agua tibia sobre sus manos, usar goma de mascar, comer alimentos crujientes, tareas que ocupen todo el cuerpo (como lavar ropa).



Describe las situaciones en las que es más probable que sienta sobrecarga sensorial. ¿Cuáles son algunas estrategias que puede usar para ayudarle cuando se sienta abrumado y para prevenirlo?

Atención y memoria

Quizá descubra que, desde que sufrió su lesión cerebral traumática, tiene dificultades para concentrarse o controlar su atención. Con frecuencia, esto se asocia con la sensación de que no puede recordar o con la pérdida de la memoria. Hablemos sobre esas dos cosas: atención y memoria.

Atención

A veces las personas piensan que su dificultad para recordar cosas se debe a que tienen mala memoria, pero en ocasiones no podemos recordar cosas porque no les prestamos atención. Si no estamos concentrados, nuestro cerebro no puede absorber la información que necesita para recordar cosas.

Por ese motivo, hablemos sobre la atención antes de abordar la memoria. **La atención desempeña un papel ENORME en la forma en que guardamos los recuerdos.**

¿Qué es la atención? La atención nos permite estar presentes y concentrarnos en algo. Puede ser mientras leemos, participamos en una conversación o trabajamos en un proyecto. Hay diferentes tipos de atención.

- **Atención sostenida:** Concentrarse en una sola cosa durante un período de tiempo en un espacio tranquilo.
- **Atención selectiva:** Concentrarse en algo y filtrar las distracciones externas, como el ruido y las personas.
- **Atención alternada:** Cambiar su concentración entre dos o más cosas.
- **Atención dividida:** Concentrarse en dos o más cosas al mismo tiempo.

No es bueno dividir su atención, porque es más probable que cometa errores. Puede prestar más atención cuando se concentra en una cosa a la vez en un espacio tranquilo.



¿Qué tipos de atención le resultan más fáciles? ¿Cuáles le resultan más difíciles?

Estrategias para controlar las pérdidas de atención y distracciones

Distractores internos

Los distractores internos suelen presentarse cuando estamos tratando de concentrarnos en algo y surgen otros pensamientos en nuestra mente que nos distraen de la tarea que estamos realizando.

Estrategias para ayudar con los distractores internos

- Prestar atención a los pequeños detalles de manera consciente, analizar lo que está haciendo.
- Trabajar intencionalmente a una velocidad menor a la habitual, tomarse su tiempo.
- Al leer, darse tiempo para volver a leer algunas secciones.
- Revisar su trabajo en busca de errores.
- Hablar consigo mismo y explicarse las tareas paso a paso.
- Repetir en voz alta los pasos de la actividad a medida que los completa.
- Hablar consigo mismo sobre su progreso.
- Asegurarse de que no tiene hambre, sed o ganas de usar el sanitario.
- Tomar todos sus medicamentos recetados. Por ejemplo, si el dolor o el malestar lo distraen, ¿se tomó los medicamentos que le ayudan con ellos?
- Descansar lo suficiente todas las noches.
- Si está fatigado, hacer algunos saltos de tijera, estirarse o hacer una caminata vigorosa.
- Tomar descansos frecuentes.
- Si descubre que se distrae reiteradamente con otras tareas que debe hacer, anote esas tareas molestas en un papel y hágase el propósito de hacerlas después. Comprométase a terminar primero la tarea que está realizando (o ponga un temporizador para fijarse un límite de tiempo para terminarla).



Estrategias para ayudar con los distractores externos

- Apagar los ruidos innecesarios, como la televisión o la radio.
- Usar un ventilador o una máquina de ruido blanco para ahogar el ruido de la calle o las conversaciones cercanas.
- Usar tapones de oídos, si es seguro hacerlo.
- Eliminar elementos que distraigan visualmente, como revistas o imágenes interesantes.
- Encontrar una habitación tranquila y cerrar la puerta.
- Planear cómo crear un "espacio tranquilo" en su casa o lugar de trabajo que pueda usar con regularidad.
- Tratar de estar solo o pedir a los demás que guarden silencio.
- Pedir a los demás que no interrumpan.
- Colocar un **cartel de NO MOLESTAR** cuando necesite un descanso sin interrupciones.



Estrategias para prestar atención durante una conversación

Después de una lesión cerebral traumática, quizá le resulte difícil prestar atención durante las conversaciones, especialmente en entornos sociales con distracciones internas y externas.

Pruebe estas cuatro estrategias para ayudarle a concentrarse y prestar atención durante su siguiente conversación.

Escuchar activamente significa estar presente en el momento y escuchar lo que la otra persona está diciendo (sin distraerse ni interrumpir). Significa que usted usa conductas no verbales para expresar que está escuchando activamente, como voltear su cuerpo hacia la persona que habla (o inclinarse ligeramente hacia ella), adoptar una postura abierta, relajar su lenguaje corporal y mantener un contacto visual apropiado.

Eliminar las distracciones significa reducir el ruido de cosas como el televisor, el teléfono, las mascotas y los niños, para que pueda concentrarse al 100% en la conversación.

Hacer preguntas para aclarar. No tema pedirle a su interlocutor que disminuya la velocidad, repita la información o explique algo de una manera diferente. ¡Con eso le demuestra que está interesado en lo que le dice!

Parfrasee o repita la información con sus propias palabras. Eso le ayuda a entender, prestar atención e incluso a recordar la información más tarde. Parfrasear también le ayuda a asegurarse de que escuchó todo correctamente y le da a su interlocutor una oportunidad de corregir cualquier malentendido.



Aquí hay un ejemplo de cómo parfrasear y hacer preguntas puede ayudarle a prestar atención durante su conversación:

Digamos que está en el consultorio de su médico y el médico dice:

“Revisé su hoja clínica y estoy un poco preocupado por sus niveles de colesterol. Sus cifras fueron mayores a 230 en el otoño pasado, y ahora son de 205. Sería bueno ponerse el objetivo de reducir su colesterol a 200 o menos. En algunos casos podemos recetar medicamentos para reducir el colesterol, pero creo que en su caso puede reducirlo con dieta y ejercicio. Trate de limitar su consumo de carne, huevos, mantequilla, queso y helado. Haga ejercicio tres veces a la semana. En seis meses veremos cómo sigue”.

Su médico acaba de darle mucha información. Para asegurarse de que entendió todo, puede parfrasear lo que dijo el médico y repetírselo:

“Está bien, déjeme asegurarme de que entendí todo. Mi colesterol está un poco alto en este momento, pero si reduzco la carne, los huevos, la mantequilla y los alimentos con grasa, y hago ejercicio tres veces por semana, probablemente puedo bajarlo sin medicamentos. ¿Es correcto?”.

Si alguien le habla demasiado rápido, pídale que le repita lo que dijo o que hable más lento.

Memoria

Hablemos de la memoria. Recuerde, ¡las estrategias de atención siguen siendo de importancia crítica! Debe prestar atención activamente a la información para transferirla a la memoria. Después de transferirla a la memoria, existen diferentes estrategias para ayudarnos a almacenar información y otras para ayudarnos a recuperarla.

Mejor atención → Mejor memoria → Menos preocupación y más energía

La memoria tiene la capacidad para **CODIFICAR**, **ALMACENAR** y **RECORDAR** la información.



Codificación de la memoria

La codificación de la memoria es lo que ocurre cuando aprendemos la información por primera vez. Es la manera en que la información es capturada por los sentidos y se cambia a una forma que pueda almacenarse en el cerebro (almacenamiento) y recuperarse después (recuperación).

- La memoria a corto plazo contiene información que necesita recordar en los siguientes minutos, horas o días.
- La memoria a largo plazo es información que puede recordar días, meses o años después. Este es el fondo general de conocimiento de una persona, gran parte del cual se reunió antes de la lesión.

Estrategias de memoria externas

Olvidarse de hacer cosas es un problema de memoria muy común, especialmente para quienes han sufrido una lesión cerebral traumática. Por ejemplo, olvidarse de ir a una cita o olvidarse de enviarle una tarjeta de cumpleaños a un familiar. Hay estrategias que puede usar en su entorno para ayudarlo a recordar cosas.

- **Use un calendario y tome notas.** La mejor manera de recordar algo es escribirlo. Use un calendario o cuaderno para llevar un registro de sus citas y tareas. En vez de tener que recordar cada dato, escríbalos y recuerde archivar correctamente la información todos los días.
- **Escribir algo nos ayuda a codificar la información de varias formas y varias veces.** Escúchela, escríbala, léala en voz alta.
- **Mantenga la información en un sitio visible y accesible.** Mantenga su calendario a la vista y disponible, pegue una nota en la pared o coloque una lista en la puerta del refrigerador. Lo que no se ve, no se recuerda; mejor asegúrese de tener las cosas visibles y donde pueda consultarlas y actualizarlas con facilidad.
- **Use un temporizador o recordatorios** en su reloj, tableta o teléfono inteligente, para recordarle que revise sus listas o que haga una tarea.

Administración del calendario

Como se mencionó antes, un calendario es una de las mejores maneras de mantener un control de las cosas que debe recordar. Hablemos sobre algunas estrategias que puede usar para administrar su calendario.

- **Sesión de planificación semanal (o "descarga del cerebro").** Separe tiempo al final de cada semana (o durante el fin de semana) y siéntese con su calendario (y quizá con amigos o familiares que lo apoyen) para planear la siguiente semana. Mientras diseña su semana, añada las citas importantes a su calendario, incluidos los puntos de su lista de pendientes que quiere llevar a cabo. Asigne un tiempo exagerado a cada cosa e incluya los tiempos de traslado hacia y desde sus citas, para que no se sienta apresurado (y estresado). Escriba todo en su calendario.
- **Revise su calendario todas las mañanas.** Prepare una rutina matutina que incluya un espacio para revisar su calendario (para que no se le olvide). Por ejemplo, siempre revise el calendario mientras come su desayuno. Si está particularmente ocupado, revise su calendario varias veces durante el día.
- **Recuerde siempre llevar su calendario con usted.** Si necesita su calendario para recordar citas y tareas importantes, es vital que siempre lo lleve con usted. Llévelo a sus citas para que pueda programar citas de seguimiento.
- **Siempre guarde su calendario en el mismo lugar.** Al igual que sus llaves o sus anteojos de lectura, si tiene un lugar en donde siempre pone su calendario cuando está en casa, le será más fácil encontrarlo cuando lo necesite.

Puede implementar en su entorno estas estrategias, como el uso de un calendario, para ayudarle a recordar cosas, pero también puede probar estas **estrategias de memoria internas** para ayudarle a memorizar cosas sin escribirlas.

Estrategias de memoria internas

Estos son sencillos trucos mentales para ayudarle a organizar la información que está aprendiendo, de modo que después pueda recordarla con más facilidad.

- **Asociación.** Puede usar algo llamado "asociación" y relacionar la información nueva con información que ya conocía. Concéntrese en las semejanzas y diferencias entre la información nueva y la anterior. **La asociación funciona bien cuando conoce a personas nuevas.** Por ejemplo, cuando conozca a una persona que se llama Jane, recuérdela comparándola mentalmente con su otra amiga que también se llama Jane. Podría prestar atención al hecho de que esta nueva Jane tiene ojos azules, mientras que su otra amiga Jane tiene ojos marrones. Aunque ambas Janes son altas. Al hacer una nota mental, asociará a ambas Janes y le será más fácil recordar su nombre.
- **Categorizar o fragmentar la información.** Divida una gran cantidad de información en grupos más pequeños o fragmentos para recordarla. **La fragmentación habitualmente se usa para recordar números.** El ejemplo más común de fragmentación es un número de teléfono de 10 dígitos **6192993510 o (619) 229-3510**, ¿cuál podría recordar con más facilidad?
- **Acrónimos** Los acrónimos son palabras que se componen de iniciales que representan una serie de palabras. Los acrónimos reducen la cantidad de información que debe recordar porque cada letra es una pista de otra palabra. Puede hacer acrónimos para recordar grupos de nombres o una lista. Por ejemplo: en inglés se usa comúnmente el acrónimo **ROYGBIV** para recordar los colores del arcoíris: **R**ed (rojo), **O**range (naranja), **Y**ellow (amarillo), **G**reen (verde), **B**lue (azul), **I**ndigo (índigo), **V**iolet (violeta).
- **Imágenes visuales.** Convierta la información que está tratando de recordar en una imagen memorable. **Dibuje o imagine una imagen.** ¡Mientras más rara o divertida sea, mejor! Esta estrategia funciona bien para recordar los nombres de las personas. Por ejemplo, si su nuevo médico es el Dr. Brasa y tiene cabello oscuro y al ras, ¡como si hubiera habido un gran incendio forestal (que dejara brasas) en su cabeza! O si le presentan a su nueva vecina, Sol Reese, puede imaginarla comiendo dulces de mantequilla de maní de la marca Reese en una playa soleada. **Puede hacer lo mismo imaginando una película o representando una escena.**



Puede usar las estrategias de memoria externas e internas para ayudarle a CODIFICAR y recordar mejor la información que aprenda. ¿Cuáles estrategias considera que le serán de más utilidad?

Estrategias para ayudarle a RECUPERAR información

Se aseguró de prestar **ATENCIÓN** a la información nueva, implementó estrategias para **CODIFICAR** la nueva información... ahora tiene que **RECUPERAR** esa información.

Los problemas de recuperación de memoria significan que una parte de la información está en algún lugar de su cerebro, pero tiene dificultades para sacarla (por ejemplo, para recordar un nombre que tiene "en la punta de la lengua").

- **Relájese.** La ansiedad puede dificultar la recuperación de la información o los recuerdos. Si se siente ansioso, use las técnicas de relajación y conciencia plena de la página 35 para ayudarle a relajarse y mejorar su memoria.
- **Rastreo mental.** Esta es una excelente estrategia para encontrar algo que extravió, recordando en dónde lo dejó por última vez. Rastree mentalmente sus pasos y reconstruya los sucesos hasta el momento en que extravió el objeto.
- **Búsqueda alfabética.** Una técnica excelente para recordar una palabra o un nombre, recorra el alfabeto a partir de la A y pregúntese: "¿Empieza con A? ¿Empieza con B?", y siga así. Si puede identificar la primera letra, use el mismo proceso para la siguiente letra.
- **Recree el contexto.** Esta es una buena estrategia cuando puede recordar en dónde estaba o qué estaba haciendo cuando adquirió la información. Por ejemplo: si recuerda que estaba comiendo en cierto restaurante cuando su amigo le habló de una clase que usted quería tomar, pero no puede recordar cuál era la clase. Recree el contexto: imagine el restaurante, las cosas sobre las que hablaron, y le será más fácil rastrear sus pasos mentales para recordar la información de la clase.

Organización para ayudar a la memoria: codificación, almacenamiento y recuperación

La organización en su entorno y en sus rutinas diarias le ayudará a recordar las cosas con mayor facilidad. Es útil tener lugares automáticos para las cosas, como puntos específicos en su entorno para cosas como sus llaves, su calendario, documentos valiosos o números telefónicos importantes. También puede organizar su horario diario de modo que se convierta en una rutina, con lo que será más fácil recordarlo.

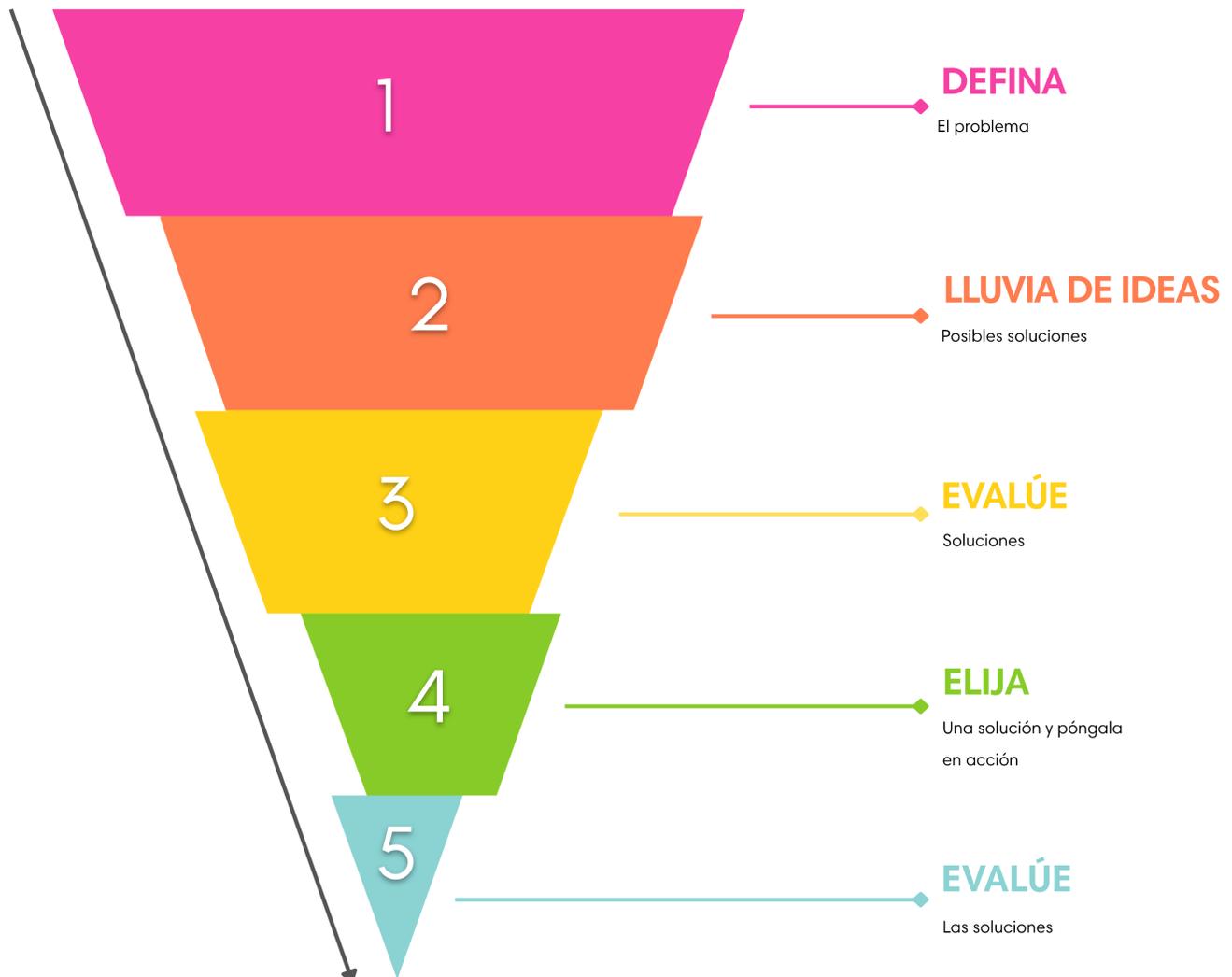
Estrategias para solución de problemas

Después de sufrir una lesión cerebral traumática, quizá descubra que tiene problemas para resolver problemas porque su manera de pensar se ha vuelto más rígida (inflexible). Por ejemplo, quizá solo vea **una forma** de resolver un problema, cuando de hecho hay muchas formas de hacerlo. Quizá se quede "atascado" en una idea, sin tener la flexibilidad cognitiva para pensar en otras soluciones.

- Hablar consigo mismo mientras resuelve un problema puede ayudarle a generar otras soluciones o alternativas. Mantenga su mente concentrada en la tarea y piense en los pasos que ya realizó o trate de imaginar nuevas ideas que le ayuden a lograr la solución que necesita.
- Dé un paso atrás y evalúe su estrategia de solución de problemas, para ver si es eficaz. Si está funcionando, siga usándola. Si no está funcionando, le conviene cambiar de estrategia. Si se siente frustrado (en cualquiera de ambos casos), es un buen momento para dar un paso atrás y tomarse un descanso.

El proceso de solución de problemas de 5 pasos

1. Defina el problema.
2. Lluvia de ideas sobre soluciones al problema.
3. Evalúe cada solución en términos de facilidad de implementación, costos y beneficios, y posibles consecuencias.
4. Elija una solución y póngala en acción.
5. Evalúe la solución. ¿Funcionó? ¿Necesita probar otra solución? Si es así, vuelva al paso 3.



Depresión

Es común que las personas se depriman después de sufrir cambios físicos en el cerebro, como los producidos por una lesión cerebral traumática. A veces es difícil distinguir la diferencia entre los síntomas de la depresión y los efectos de una lesión cerebral traumática.

Una persona con una lesión cerebral traumática puede estar constantemente triste y ansiosa. Puede tener sentimientos de desesperanza o culpa, inutilidad, irritabilidad, pensamientos o movimientos lentos, ira e inquietud. También puede haber una pérdida de interés en actividades y pasatiempos que alguna vez fueron placenteros, fatiga y disminución de la energía, problemas para concentrarse y, en algunos casos, pensamientos suicidas o intentos de suicidio. Si tiene pensamientos suicidas, comuníquese con alguien de confianza o llame a la Línea de Ayuda para Suicidio y Crisis al 988.

La **depresión** también puede asociarse con fatiga emocional o psicológica. Este tipo de fatiga empeora con el estrés. Es posible que el sueño no ayude, y la fatiga suele ser peor cuando se despierta por la mañana. La depresión puede ser clínica o situacional. Ambas son reales y pueden presentar desafíos significativos.

Depresión clínica

- Una forma de depresión más grave, que interfiere con el funcionamiento cotidiano.
- También se conoce como trastorno depresivo mayor o trastorno del estado de ánimo.
- Se deriva de cambios en las sustancias químicas de su cerebro, causados por la genética, eventos importantes de la vida, la dependencia de sustancias.
- Es diagnosticado por un profesional de la salud mental y puede tratarse con terapia o medicación.

Depresión situacional

- Depresión a corto plazo como resultado de un evento traumático o cambio en la vida.
- También se conoce como trastorno de adaptación.
- Se deriva de la dificultad para aceptar cambios dramáticos en la vida, como un divorcio, la pérdida de un trabajo, ir a prisión, la muerte de un amigo cercano o un ser querido, un accidente grave, la jubilación u otros cambios importantes en la vida.

Los síntomas de la depresión pueden incluir:

- Languidez
- Dificultades para dormir
- Ansiedad y preocupación desenfocadas
- Retraimiento de sus actividades normales o sus amigos
- Estado de ánimo deprimido o irritabilidad constante
- Disminución o aumento del apetito.
- Dificultad para la toma de decisiones
- Sentimientos de desesperanza o tristeza
- Episodios frecuentes de llanto
- Pérdida de la concentración
- Pensamientos suicidas
- Aumento o reducción significativa de peso
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Pérdida de energía

Si tiene ideas de hacerse daño o intentar el suicidio, comuníquese con alguien de confianza o dígame a alguien que pueda ayudarle de inmediato:

- **Llame al 911** para recibir servicios de emergencia.
- **Llame o envíe un mensaje de texto al 988** para comunicarse con la Línea de Ayuda para Suicidio y Crisis 988.
 - La Línea de Ayuda ofrece apoyo confidencial, las 24 horas, a cualquier persona que sufra una crisis suicida o angustia emocional.

Ansiedad

La ansiedad con frecuencia va de la mano con la depresión. Una persona con ansiedad puede sentir:

- tensión física
- preocupación excesiva
- pensamientos acelerados
- tendencia a sobresaltarse
- irritabilidad
- inquietud
- frecuencia cardíaca acelerada
- boca seca
- sudoración excesiva
- temblores
- falta de aire
- sentimientos de pánico
- la sensación de que algo malo está por ocurrir

Las situaciones con demasiadas demandas o presión de tiempo pueden aumentar la ansiedad, así como las situaciones que requieren mucha atención y procesamiento de información.

La depresión y la ansiedad después de una lesión cerebral traumática no son signos de debilidad y no son culpa de usted. Se trata de síntomas de una enfermedad que se relacionan con los daños sufridos por su cerebro. Desear que desaparezcan, aplicar más fuerza de voluntad o “endurecerse” NO son habilidades de afrontamiento eficaces.

Si cree que está sufriendo depresión o ansiedad, comuníquese con alguien de su confianza o hable con su proveedor de servicios de salud.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Debido a la naturaleza de las lesiones cerebrales traumáticas, no es raro que alguien tenga un diagnóstico dual de una lesión cerebral traumática y trastorno de estrés postraumático simultáneos.

Los síntomas de TEPT con frecuencia incluyen los siguientes:

- Recuerdos indeseados y reiterados de un suceso potencialmente mortal o traumático.
- Recuerdos vívidos en los que revive el suceso traumático, durante los que la persona pierde el contacto con la realidad.
- Evasión de recordatorios, ya sean personas, lugares, imágenes o sonidos.
- Sentimientos de separación emocional de otras personas, incluso su familia.
- Insensibilidad emocional.
- Vergüenza respecto a lo ocurrido y lo que hizo.
- Culpa de sobreviviente ante la pérdida de amigos, familiares o camaradas.
- Hipervigilancia y alerta constante a las amenazas.

Cuando el TEPT coexiste con una lesión cerebral traumática con frecuencia ocurren cambios en la cognición, como la memoria y la concentración, depresión, ansiedad, insomnio y fatiga. Con este diagnóstico dual, un trastorno alimenta y refuerza al otro, así que la situación es complicada. Tener ambos diagnósticos puede provocar un alto riesgo de suicidio. Si tiene pensamientos suicidas, comuníquese con alguien de confianza o llame a la Línea de Ayuda para Suicidio y Crisis al 988.

Para ayudarle a controlar el TEPT - hable con una persona de confianza, asista a grupos de apoyo, controle su ritmo de actividad, descanse, trabaje con un asesor psicológico o terapeuta (hay grupos enfocados al trauma que se ha demostrado que pueden ayudar).

Duelo y pérdida

Afligirnos cuando perdemos algo o a alguien, o cuando sufrimos una lesión o enfermedad, es parte de la naturaleza humana. Con frecuencia tratamos de encontrar motivos para nuestras pérdidas.

¿Qué aspecto tiene el duelo?

- Sentirse deprimido, triste o sin esperanza.
- Tener episodios de llanto.
- Sentirse irritable.
- Sentirse culpable o sin valor.
- Preguntarse si vale la pena vivir.
- Tener dificultad para conciliar el sueño o dormir demasiado.
- Tener poca energía, cansarse con facilidad.
- Comer mucho más o mucho menos.
- No relacionarse con otras personas.
- No disfrutar las cosas como antes.
- Sentirse inquieto, tener dificultad para quedarse quieto.
- No poder dejar de preocuparme por los problemas o el futuro.
- Tener dificultades para tomar decisiones, concentrarse y recordar cosas.



Mientras más sean los elementos de esta lista con los que se identifica, más angustiado se sentirá y más probable es que necesite ayuda. Hable con familiares, amigos o profesionales de confianza que puedan ayudarle.

Estrategias para afrontar el duelo:

- Darse cuenta de que sus sentimientos son una respuesta común y normal a una situación difícil.
- Ser amable consigo mismo y dar tiempo para que usted y los demás se adapten.
- Pensar en el futuro que desea y las mejores formas de alcanzarlo.
- Aprender a apreciar el valor de la paciencia y la persistencia para alcanzar sus metas.
- Dar un paso a la vez y establecer metas para cada día.
- No obsesionarse con la manera en que las cosas eran antes, ni hacer comparaciones con cómo solían ser.
- Concentrarse en sus éxitos, fortalezas y recursos.
- Reconocer las cosas buenas en su vida y los cambios para mejorar.
- Centrarse en lo que puede hacer, y no en lo que no puede.
- Tener esperanza. Decir cosas positivas para uno mismo y para los demás. Por ejemplo: "superaremos esto" o "hemos avanzado mucho".
- Conversar y pasar tiempo con personas que se preocupan por usted.
- Unirse a un grupo de apoyo, hablar con otros para obtener apoyo.
- Formar nuevas relaciones y mejorar sus relaciones antiguas.
- Recordar que otras personas enfrentan desafíos similares y preguntarles cómo sobrellevan las pérdidas y los cambios.
- Renunciar a algunas viejas responsabilidades cuando asume otras nuevas.
- Permitirse pedir ayuda y apoyo a los demás.
- Mantenerse activo, tratar de hacer cosas que disfrute.
- Distrarse con música, un libro, una película, la televisión u otra actividad que disfrute.
- Tratar de encontrar nuevos intereses y actividades.
- Darse descansos y tratar de ser paciente consigo mismo.
- Aprender sobre los tratamientos, los recursos y la recuperación.

Conciencia plena

La conciencia plena es la práctica de concentrar su atención en el momento presente, sin perderse en el pasado ni en el futuro. Es la práctica consciente de permanecer en el presente y vivir el momento. Los estudios muestran que practicar la conciencia plena con regularidad después de una lesión cerebral traumática (diariamente o varias veces por semana) ayuda a aliviar el dolor, mejora el sueño y aumenta la esperanza. También se ha descubierto que la conciencia plena entrena al cerebro para estar más alerta y con mayor concentración.

Al hacer un breve ejercicio de conciencia plena usted puede ayudar a despejar su mente justo antes de que quiera concentrarse en una tarea, actividad o conversación. Puede practicar la conciencia plena en cualquier momento del día. Puede hacer ejercicios **formales de conciencia plena** mientras está sentado, acostado o moviéndose lentamente (haciendo yoga o caminando). Puede hacer prácticas **informales de conciencia plena** durante sus actividades cotidianas, como al comer, cepillarse los dientes o tomar una ducha.

Componentes clave de la conciencia plena

- **Mantenerse presente en el momento.** Durante un ejercicio de conciencia plena, debe llevar su atención deliberada y suavemente hacia una experiencia en el momento presente, como la respiración, sensaciones corporales, sonidos o imágenes, pensamientos y emociones. Es normal que su mente divague; solo esté consciente de que su mente ha divagado, reconozca el pensamiento y luego, suavemente, vuelva a llevar su atención al momento presente.
- **No juzgue.** Haga un esfuerzo por observar sus sensaciones, sentimientos e ideas sin juzgar. Es normal que su mente haga juicios, marque las cosas que le agradan y desagradan, desarrolle opiniones o cuente relatos. Perciba cuando ocurra eso y gentilmente devuelva su atención a sus experiencias objetivas (sensaciones, sentimientos e ideas).
- **Olvidese de metas y propósitos.** La conciencia plena no tiene la intención de cambiar activamente el momento presente, ni de intentar alcanzar una meta específica, como la relajación. En cambio, la conciencia plena tiene la intención de dejar de lado las metas y aceptarse a uno mismo en el momento presente, sin importar cómo se siente. Quizá descubra que estar presente hace que se relaje, pero ese no es el objetivo.
- **Es más eficaz cuando se hace con regularidad.** La conciencia plena es más eficaz cuando se incorpora a la rutina diaria y se hace con regularidad.

Beneficios de la conciencia plena

- **Alivia el estrés.** Reduce los niveles de hormonas del estrés en el organismo.
- **Ayuda con la reactividad emocional.** Disminuye la reactividad emocional y mejora el procesamiento emocional. Ayuda a las personas a responder de forma menos emocional a situaciones estresantes o emocionales. Cambia la forma en que la amígdala (un centro emocional en el cerebro) responde a las emociones.
- **Aumenta la capacidad para concentrarse y enfocarse.** Ayuda a minimizar los pensamientos distractores y las emociones intrusivas y a reconcentrar nuestra atención.
- **Mejora las habilidades de solución de problemas y la flexibilidad mental.**
- **Mejora la memoria de trabajo.**
- **Ayuda a controlar la depresión, la ansiedad y las preocupaciones.**
- **Mejora el sueño y la calidad del sueño.**
- **Aumenta la satisfacción en las relaciones (y las habilidades de comunicación).** Puede ayudarle a sentir más compasión por los demás y a escuchar mejor.
- **Mejora el sistema inmunitario.** Reduce la frecuencia, gravedad y duración de resfriados y gripes.
- **Puede mejorar los resultados en casos de abuso de sustancias.** Las investigaciones preliminares sugieren que la conciencia plena puede mejorar los resultados en casos de consumo de sustancias en adultos con adicciones.

Incorporación de la conciencia plena en su rutina diaria

- Elija una actividad rutinaria en su vida diaria y haga un esfuerzo deliberado para mantener la conciencia en cada momento de esa actividad, cada vez que la haga. Por ejemplo, al levantarse de la cama por las mañanas, al cepillar sus dientes, en la ducha, al vestirse, al comer una comida, al beber una taza de té, al conducir, etc.
- Al realizar la actividad, perciba lo que está haciendo. Perciba sus movimientos físicos. Preste atención a lo que ve, oye, huele y siente. Perciba cuando su mente se distrae de la actividad y tráigala de regreso gentilmente.
- La intención NO es crear un cierto tipo de experiencia o estado mental, sino ser plenamente consciente de lo que está viviendo. Perciba si tiene alguna dificultad y cultive la curiosidad, sin juzgarse.

Práctica de la limpieza consciente

La limpieza consciente es una práctica que nos da tiempo para dar un paso atrás de los días activos y descansar en la conciencia del tiempo presente. En vez de concentrarse en la tarea de limpiar (o en lo que siente al respecto; a la mayoría de las personas no les entusiasma limpiar), considérela como una oportunidad para cuidar de sí mismo y fomentar el hábito de la conciencia plena.

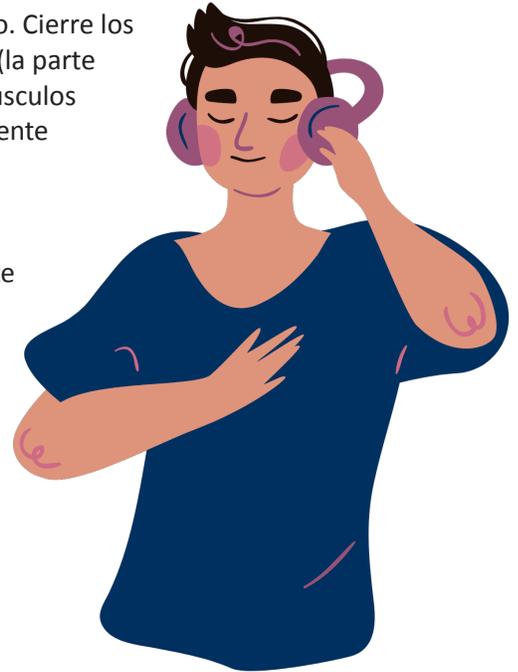
1. Para comenzar su práctica de limpieza consciente, reúna sus utensilios de limpieza. Si eso le parece abrumador, para comenzar solo camine para tomar un utensilio, como una escoba. Mientras camina, sienta el movimiento de sus pies sobre el piso.
2. Tome la escoba y esté consciente de su sentido del tacto al sostenerla en su mano. Si su mente divaga, regrese al momento presente y concéntrese en cómo se siente sujetar la escoba.
3. Barrer o trapear a menudo es repetitivo, lo que puede generar una sensación de aburrimiento. Para ayudarlo a permanecer en el presente, intente repetir un mantra. Puede ser algo simple como "izquierda, derecha" mientras barre, o una frase de bondad viviente como: "Que yo pueda vivir con tranquilidad". Con cada movimiento de la escoba, repita mentalmente la frase al unísono con la acción.
4. Reconozca todos los estados mentales que se presenten. Si está frustrado, perciba que está frustrado. Si siente curiosidad acerca de la suciedad, reconozca que se siente curioso.
5. Recuerde revisar su cuerpo y su estado mental mientras continúa limpiando. Perciba sus movimientos, la repetición y las emociones que surgen. Vuelva a su mantra y a su frase tantas veces como sea necesario.
6. Cuando haya terminado de limpiar, dé un paso atrás, quédese quieto y respire profundamente. ¡Observe el espacio que limpió, ¡y reconozca que es una representación de su mente limpia!



Descanso con música consciente

Escuchar música puede ayudar a reducir el estrés y restaurar su energía.

- **Elija música que disfrute escuchar.** Por ejemplo, si no le gusta la música clásica, ¡no la escuche! Lo que puede ser relajante para otras personas quizá no sea relajante para usted. Por lo general, la música sin letra o con un ritmo más lento es preferible para calmar la mente. Si tiene una lista de canciones favoritas, considere la opción de preparar una lista de reproducción específica para cuando quiera relajarse. Pedírsela a un familiar o amigo que le ayude, si es necesario.
- **Póngase cómodo.** Siéntese o acuéstese, como se sienta más cómodo. Cierre los ojos. Relaje sus músculos. Respire profundamente con el diafragma (la parte media de su pecho). Relaje sus hombros, su vientre, e incluso los músculos de su cara. Inhale profundamente por la nariz, expandiendo suavemente el vientre mientras inhala, y exhale por la boca.
- **Manténgase concentrado en la música.** Si se sorprende pensando en otras cosas (o incluso pensando en la música), redirija gentilmente su atención al momento presente, el sonido de la música y los sentimientos en su cuerpo que evoca la música. Trate de sentir realmente la música.
- **Continúe durante todo el tiempo que desee y hasta que se sienta relajado.** El objetivo de un descanso con música consciente es silenciar su voz interior y simplemente "ser uno" con la música y sumergirse completamente en sí mismo.



Visión consciente

Tomarse un momento para "ver" con conciencia es una buena manera de hacerse presente.

1. Encuentre un espacio en una ventana con vista a un paisaje. Se puede hacer en cualquier lugar.
2. Observe todo lo que vea. Trate de no etiquetar o clasificar lo que vea por la ventana. En vez de pensar en un "pájaro" o una "señal de alto", intente percibir los colores, los patrones o las texturas.
3. Observe detenidamente cosas como el movimiento de la hierba o las hojas en la brisa. Observe las diferentes formas presentes en este pequeño segmento del mundo que puede ver. Intente ver el mundo fuera de la ventana desde la perspectiva de alguien que no esté familiarizado con estas vistas.
4. Sea observador, no crítico. Sea consciente, pero no fije la atención.
5. Si se distrae, aparte gentilmente su mente de esos pensamientos y vuelva a enfocarse en un color o una forma, para volver a ponerse en el estado de ánimo adecuado.

Meditación de bondad amorosa y conciencia plena

Repita por un minuto: "Que yo sea feliz, que esté bien, que esté lleno de bondad y paz". También puede cambiar el "yo" por "tú" y pensar en alguien a quien conoce y que es de su agrado, o simplemente enviar amor a alguien más.

Redacción de diarios

Escribir en un diario sobre la vida es contar su historia. Es una oportunidad para contar su historia. Con un diario, puede explorar todos los aspectos de su vida y las emociones que se relacionan con ellos. Puede sentir aflicción o gritar de alegría, y puede dejar que la escritura lo lleve a donde su mente, corazón, espíritu e imaginación quieran ir. También es una forma de conciencia plena, que puede ayudar a su concentración, estrés y ansiedad.

La sanación, el cambio y el crecimiento que provienen de escribir un diario pueden aparecer en los niveles físico, emocional, mental y espiritual. Mantener diario de manera efectiva puede crear cambios fisiológicos a través de la plasticidad cerebral que nos permite sanar de un trauma a un ritmo acelerado. Se ha descubierto que escribir un diario aumenta la actividad de la corteza prefrontal en el cerebro, lo que afecta nuestras habilidades de solución de problemas y pensamiento crítico. Escribir en un diario también puede tener un efecto positivo en los síntomas del trastorno de estrés postraumático, así como en la pérdida de memoria.

Consejos para escribir un diario

- **No hay una forma correcta o incorrecta de escribir un diario.** Adapte el proceso a sus propias necesidades y capacidades.
- **El diario es solo para sus ojos.** Mientras escribe, no se preocupe porque alguien lo juzgue a usted o a sus palabras. Todo lo que escriba en su diario no está destinado a los ojos de nadie más, solo a los suyos.
- **No se preocupe por la ortografía, puntuación y gramática.** Lo que escriba en su diario no será calificado ni está destinado a publicarse, así que no se preocupe por los aspectos técnicos de su escritura. Preocuparse por la gramática o la puntuación puede interrumpir el flujo de su escritura y provocar bloqueo de escritor. Trate de dejar que su mano siga escribiendo lo que desee, tanto como pueda.
- **Escriba con la mayor frecuencia posible.** Al convertirlo en un hábito, descubrirá que se vuelve más fácil, y quizá más terapéutico. Quizá descubra que se vuelve un hábito tan saludable y útil que lo extraña cuando omite un día. Defina un horario que le convenga e intégrele a sus rutinas diarias.
- **Escriba su diario con lápiz o bolígrafo.** Se ha demostrado que el acto de escribir abre la mente y aumenta el acceso a la creatividad y las ideas nuevas (más que escribir en un teclado).
- **Pruebe la escritura libre.** Consiste en poner el lápiz o bolígrafo sobre el papel, ¡y simplemente escribir lo que se le ocurra! Pruebe la escritura libre por 10 a 20 minutos; incluso un par de minutos podrían funcionar si tiene poco tiempo. Si llega a un callejón sin salida, escriba algo como "estoy atascado, estoy atascado" o repita las últimas palabras que escribió. Simplemente siga escribiendo, pronto aparecerán nuevas ideas.
- **Haga todo lo posible para no censurarse o editarse.** Parte del proceso terapéutico es escribir cualquier cosa que salga. Si no puede recordar una palabra en particular, use otra palabra o dibuje una línea (como un espacio en blanco para completar más tarde). Escriba con libertad y fluidez.

Estas son algunas ideas para comenzar a escribir, que pueden ser de utilidad para quienes han sufrido una lesión cerebral traumática:

Cómo ocurrió mi lesión...

- Su lesión cerebral ocurrió como resultado de un evento o situación. Para comenzar a contar su historia, comience escribiendo sobre ese evento o situación.
- **Si recuerda el evento o la situación que causó su lesión cerebral,** comience con **Recuerdo que mi lesión cerebral ocurrió...**
- **Si no puede recordar el evento o situación que causó su lesión y se la explicaron más tarde,** comience con **Como me dijeron más tarde, mi lesión cerebral ocurrió...**

Otras ideas para empezar a escribir en su diario pueden ser:

- Así es como se siente ser yo hoy....
- Ojalá pudiera sentirme así hoy, en lugar de...
- Cuando no puedo recordar una palabra, me ayudaría si la gente...
- Lo que quiero decir está en la punta de mi lengua, pero...
- Vivir en mi cuerpo ahora se siente como...
- Ahora que algunas partes de mi cuerpo no funcionan tan bien como antes...
- Lo más molesto de los cambios físicos que he vivido es...
- Mi mente solía ser _____ y ahora es...
- Antes era tan fácil _____ pero ahora es mucho más difícil porque...
- Lo más importante que he perdido es...
- Yo solía ser _____ y ahora soy...
- Había perdido _____ después de la lesión cerebral, pero está regresando y...
- Quisiera seguir siendo capaz de _____ porque...
- La lesión cerebral afectó al "viejo yo" al...
- La parte del "viejo yo" que más extraño es _____ porque...
- Nadie puede comprender lo que estoy viviendo porque...
- ¿Cuáles son las tres cosas que pueden alterar instantáneamente un buen estado de ánimo y ponerlo de mal humor? ¿Qué estrategias utiliza para contrarrestar esos efectos?
- Describa dos o tres cosas que puede hacer para relajarse.



A veces es útil pensar en lo que ha perdido a causa de su lesión cerebral... y después hacer una lista de lo que ha obtenido. Por ejemplo...

PERDIDO

1. La capacidad para conducir
2. Mi antigua personalidad
3. Equilibrio
4. Recuerdos
5. _____
6. _____
7. _____

OBTENIDO

1. Ver cuánto me ama mi esposa
2. Apremiar más mi casa
3. Descubrir que mis amigos me apoyan
4. Aprender más acerca de mi cerebro
5. _____
6. _____
7. _____

Esto puede llevarlo a un diario de gratitud y a encontrar, de manera consciente, cosas por las que está agradecido todos los días. El simple acto de concentrarse en los pensamientos positivos puede ayudar a sacarlo de los patrones negativos.

Aceptación

La aceptación se define de la siguiente manera: "*aceptar algo es soportarlo sin protestar ni reaccionar, reconocerlo como verdadero o aceptar emprenderlo. La aceptación es reconocer la realidad de una situación, o el reconocimiento de que está aquí. Es poder decir, 'es lo que es'*".- Diccionario Merriam-Webster

La aceptación es:

- Un proceso continuo, a veces en pequeñas piezas a lo largo del tiempo.
- Dejar ir la versión anterior de uno mismo y convertirse en una nueva versión.
- Saber que los síntomas de la lesión cerebral estarán aquí para siempre, pero podemos tratarlos.
- Reconocer las limitaciones y trabajar con ellas en lugar de luchar contra ellas.
- Reconocer cuando necesito ayuda y saber cómo pedirla.
- Dejar ir lo que no podemos controlar y concentrar la energía en lo que sí podemos.
- Estar bien con el lugar donde estamos ahora, incluso mientras trabajamos para lograr más.

La aceptación NO es:

- Un evento que ocurre una sola vez.
- Estar de acuerdo o sentirse feliz con lo que ha sucedido.
- Renunciar a progresar.
- El fin de los síntomas o las luchas.

Definir la aceptación (no necesariamente sentir una aceptación completa) es el primer paso en el viaje. A partir de ahí, podemos centrarnos en estrategias útiles y seguir adelante.

Comunicación

Comunicarse de manera honesta y abierta es difícil para la mayoría de las personas, incluso sin una lesión cerebral traumática. Pero con frecuencia, después de una lesión cerebral traumática, es aún más complicado y difícil comunicar sus necesidades, a pesar de que es más importante que nunca.

Comunicar es algo más que solo hablar. Para realmente *comunicarnos*, también debemos transmitir información a otra persona (y escuchar activamente información de ella). La comunicación NO es hablar consigo mismo cuando está solo.

La comunicación social efectiva significa que puede:

- Escuchar, y recordar lo que escucha.
- Tomar turnos con otra persona sin interrumpirla.
- Exponer información de manera precisa y sin divagar.
- Decir cosas de manera organizada y de manera que tengan sentido.
- Usar el tono y las emociones que corresponden a la situación
- Ser consciente de lo que está diciendo, de cómo lo está diciendo y de cómo lo que está diciendo afecta a la otra persona.
- Mantener el contacto visual para que la otra persona sepa que está interactuando, interesado y participativo.
- Mostrar un lenguaje corporal abierto, volteando hacia la persona con la que está interactuando y sin cruzar los brazos ni voltear a ver a otra parte.
- Transmitirle a la persona con la que está interactuando la sensación de que está interesado y comprometido.
- Entender e interpretar el tono de una persona. Por ejemplo, quizá diga: "estoy bien", pero usted puede determinar por su tono que en realidad no está bien.

Al estar consciente de la manera en que se comunica en el ámbito social (vea la lista anterior), puede empezar a desarrollar y fortalecer sus habilidades sociales.

Las **habilidades sociales** son las habilidades que las personas usan para comunicarse e interactuar con los demás. Las habilidades sociales incluyen lo que dice, así como su lenguaje corporal, contacto visual, expresiones faciales, tono de voz y otras acciones. Para alguien con una lesión cerebral traumática, también es importante concentrarse en la manera en que sus habilidades cognitivas (mantener la concentración, memoria) y sus emociones (ansiedad, ira, tristeza) pueden desempeñar un papel en sus habilidades sociales.

Algunos ejemplos de habilidades sociales son:

- Escuchar y comprender lo que dice la gente.
- Comunicar sus pensamientos, necesidades y sentimientos a través de palabras y acciones.
- Controlar sus emociones en las situaciones sociales.
- Respetar los límites sociales y las reglas sociales. Por ejemplo, no pararse demasiado cerca de alguien, no hacer preguntas demasiado personales.
- Ajustar lo que dice y la forma en que lo dice, así como lo que hace, según la situación social.

¿Por qué son importantes las habilidades sociales?

Las buenas habilidades sociales pueden ayudarle a:

- Tener interacciones agradables.
- Mantener buenas relaciones con otras personas.
- Fortalecer sus viejas amistades y hacer nuevas amistades con frecuencia.
- Sentirse confiado en situaciones sociales.
- Alcanzar el éxito en la escuela, en un empleo o en una situación de voluntariado.

Cómo afecta una lesión cerebral traumática a sus habilidades sociales

Después de una lesión cerebral traumática, podría descubrir que le resulta difícil socializar. Cada persona es única, pero puede resultarle más difícil controlar sus emociones, como la labilidad emocional (más información en la página 9), la ira (página 11) y el control de impulsos (página 16).

Si sufre una lesión cerebral traumática, podría descubrir que en situaciones sociales:

- Se siente fuera de lugar e incómodo cuando está con otras personas.
- Interrumpe conversaciones (impulsividad).
- Pierde el hilo de una conversación.
- Olvida lo que dijo alguien más.
- Malinterpreta las palabras, las expresiones faciales, el tono de voz o las acciones de los demás.
- Tiene dificultades para mantener buenas relaciones con los demás.
- Habla demasiado, muy alto, muy poco, con demasiada sinceridad.
- Tiene problemas para expresar pensamientos y sentimientos.
- Le resulta difícil mostrar interés en lo que dicen los demás.
- No sabe cómo iniciar o mantener una conversación.
- Su forma de comunicarse es confusa para los demás.
- Transmite demasiada información (habla de más).
- Transmite muy poca información.
- Quizá divague demasiado al hablar o repita las cosas.
- Quizá lo que dice no tiene sentido o no es fácil de entender.
- Quizá le resulte difícil no salirse del tema.
- Lo que usted dice podría no interesarles a otras personas.
- Usted podría hablar o procesar la información demasiado lento para los demás.
- La otra persona podría tener que hacerle muchas preguntas para aclarar lo que dijo o para mantener la conversación.
- Quizá usted no reconozca las indicaciones sociales (pistas, claves, gestos, contacto visual, emociones) cuando alguien se sienta incómodo con lo que usted está diciendo.

Estas son algunas estrategias para ayudarle a comunicarse socialmente después de una lesión cerebral traumática:

- **Prestar atención y concentrarse en una conversación.** No permita que los estímulos externos o internos lo distraigan.
- **Organice sus pensamientos** dividiendo las cosas en partes elementales y estructure lógicamente lo que quiere decir y transmitir a la persona con la que se está comunicando. Los pensamientos organizados impiden que se desvíe del tema o divague.
- **Utilice estrategias para procesar la información.** Procesar información que llega demasiado rápido o con demasiada velocidad puede ser abrumador para cualquier persona. Tómese su tiempo para hablar lo más claro posible, usando un tono de voz tranquilo y llegando al punto.
- **Evite la impulsividad.** Trate de tomarse un momento y piense antes de hablar. No interrumpa a los demás cuando hablen.
- **Monitóreese.** Esté consciente del contenido y tema del que está hablando y piense si es apropiado para el entorno. Esté consciente del volumen de su voz. Hable con voz moderada o fuerte, según resulte apropiado.
- **Cuídese de la sobreestimulación.** Escuche a su cuerpo. Los entornos sociales pueden ser abrumadores, y si empieza a sentirse irritable, frustrado o abrumado, encuentre la manera de disculparse cortésmente hasta que esté relajado y tranquilo.

Saber escuchar bien es una parte importante de ser un buen comunicador. Quizá le preocupe lo que va a decir o cómo se está comunicando, pero recuerde que ser un buen oyente siempre es una buena opción en un entorno social. Un buen oyente:

- Hace contacto visual.
- Presta atención.
- Evita interrumpir a la otra persona cuando está hablando.
- Muestra interés por lo que se comunica. Hace contacto visual, asiente con la cabeza, hace preguntas, etc.
- Usa un lenguaje corporal positivo: voltea hacia la otra persona, no cruza los brazos, hace contacto visual.
- Inicia la conversación con la mente abierta (sin prejuicios ni ideas preconcebidas).

Practique la estrategia de "¿Por qué quiero hablar?"

En esta sencilla estrategia, debe tomarse solo unos momentos antes de hablar y hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Quiero hablar para recibir aprobación o para ser útil?
- ¿Quiero hablar para tomar el control de una situación?
- ¿Quiero hablar para criticar y quejarme de lo que no me gusta?

Hágase algunas preguntas de reflexión antes de iniciar una conversación:

- ¿Cuál es mi intención para lo que voy a decir?
- ¿Hay alguna pregunta que pueda hacer que me ayude a comprender mejor lo que la otra persona dice y percibe?
- ¿Cómo puedo simplemente escuchar, prestar atención y dejar de lado mi impulso de hablar en este momento en particular?

Una conversación ideal debe ser un INTERCAMBIO EQUILIBRADO, en el que cada persona hable aproximadamente el 50% del tiempo. Eso significa permanecer callado la mitad del tiempo. Antes de hablar, recuerde la **estrategia "¿Por qué quiero hablar?"** que se explicó antes. La **estrategia "¿Por qué quiero hablar?"** le ayuda a monitorearse mientras presta atención durante la conversación. Puede ayudarle a concentrarse en las ideas que acuden a su mente y a determinar si le son de utilidad o no.

Violencia doméstica, violencia de pareja

La **violencia de pareja** incluye a todas las conductas que un miembro o exmiembro de una pareja íntima utiliza para establecer poder y control sobre el otro. Puede incluir la violencia física o sexual, pero no siempre. También pueden ser conductas financieras, emocionales, psicológicas, culturales, espirituales, reproductivas y otras conductas controladoras. Algunas formas de violencia de pareja se pueden perpetrar electrónicamente a través de dispositivos móviles y sitios de redes sociales, así como en persona. La violencia de pareja puede ocurrir incluso cuando las personas no viven juntas. Habitualmente, eso es lo que diferencia a la violencia de pareja de la violencia doméstica.

La **violencia doméstica** generalmente es violencia que ocurre entre residentes de un mismo lugar. Es un patrón de conducta controladora que una persona usa para mantener el poder en su relación con la otra persona.

La violencia doméstica es una causa común de lesiones cerebrales traumáticas. Aunque una cantidad desproporcionada de estas personas son mujeres adultas, tanto hombres adultos como niños pueden ser víctimas de la violencia física intensa que provoca estas lesiones en un entorno doméstico.

Con la violencia de pareja y la violencia doméstica, habitualmente hay un ciclo de violencia que la perpetúa. El ciclo comienza con palabras, amenazas, humillaciones o burlas, y generalmente es seguido por un estallido ante un "error" percibido, que puede volverse físicamente violento. Finalmente, el perpetrador del maltrato se calma, pide perdón y promete que nunca volverá a suceder. Estas tácticas se utilizan para que las víctimas se sientan impotentes, solas, desesperanzadas y manipuladas para quedarse, y así establecer y mantener el poder y el control del perpetrador.

Relaciones sanas y enfermizas

Es importante entender la diferencia entre el trato apropiado e inapropiado en una relación.

Relaciones sanas

- Compromiso
- Basadas en el respeto mutuo
- Camaradería
- Confianza
- Puede ser uno mismo
- Se siente seguro
- Apoyo y aliento
- Respetuoso de los límites
- Apoyo a las relaciones con amigos y familiares
- Comunicación honesta, abierta y segura
- Le brinda libertad y respeta su tiempo
- Apoya que usted tenga tiempo para sus propios intereses y actividades

Relaciones enfermizas

- **Vigila todo lo que usted hace.** Sigue su ubicación mediante llamadas o mensajes de texto excesivos, le pide fotografías para demostrar dónde se encuentra, lo rastrea mediante GPS, software de registro de claves u otros medios. Vigila sus llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales, correo de voz y abre su correspondencia. Constantemente pregunta y necesita saber dónde está usted y hacia dónde se dirige.
- **Dominante y controlador.** No tiene conversaciones abiertas. No le importan sus pensamientos y sentimientos. Lo acusa de mentir. Lo culpa por todo. No reconoce sus propias malas acciones. Malos presentimientos. Abuso de sustancias.

- **Expresa abiertamente sus celos por el tiempo pasado con familiares o amigos. Limita el tiempo que pasa con familiares y amigos, así como su comunicación con ellos.** Insiste en acompañarlo a donde vaya, incluso a lugares en los que su presencia es inapropiada o no está permitida. Usa manipulación para forzarlo o engañarlo para que acepte algo.
- **Restringe o bloquea el acceso al transporte familiar, las finanzas y las líneas de crédito.** Confisca sus sueldos. Contabiliza de manera forzosa todos los gastos, incluso de cantidades insignificantes. Asignación poco realista para las necesidades. Lo obliga a ser el único sostén familiar o no le permite trabajar. No está interesado en su éxito, e incluso puede menospreciarlo en lugar de celebrarlo. Falta de apoyo sistémica u obstáculos deliberados para su crecimiento o el logro de sus objetivos. Sensación generalizada de inseguridad.
- **Lo golpea o lastima físicamente.** Empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, jalones de cabello, uso de armas u otras formas de agresión. Lanza objetos hacia usted o cerca de usted. Amenaza con causarle daño a usted o a sus hijos, mascotas o familiares para obligarlo a hacer algo. Lo deja abandonado en lugares desconocidos. Lo encierra en su vivienda, o la cierra con llave para impedirle que entre. Lo retiene contra su voluntad. Controla lo que usted usa o su aspecto (ropa, maquillaje, joyas, cabello).
- **Lo critica, insulta y denigra intencionalmente para socavar su confianza en sí mismo.** Lo humilla frente a otras personas. Lo menosprecia y lo hace sentir inseguro consigo mismo. Amenaza con dejarlo, dándole la sensación de que no hay seguridad en la relación. Lo ignora y hace sentir solo cuando está con su pareja. Se niega a respetar los límites y las necesidades en la relación. Rupturas y reconciliaciones frecuentes. Deshonestidad y evasión. Incapacidad o negativa a comprometerse. Infidelidad o acusaciones de infidelidad. Comete abuso sexual, violación o lo obliga a hacer cosas con las que no se siente cómodo. La obliga a embarazarse.

Normalización de la violencia

La normalización de la violencia es:

- la aceptación de que la violencia no puede cambiarse (que es simplemente una parte de la vida).
- la aceptación de que la violencia no tiene consecuencias reales.
- la creencia de que prevenir la violencia es responsabilidad de la víctima, no del perpetrador.

La violencia prevalece en películas, programas de televisión, videojuegos, pornografía y anuncios. La violencia en esas plataformas con frecuencia se presenta como glamorosa, atractiva o romántica. Cuando la violencia se normaliza, se espera y se acepta como parte normal de la sociedad.

Cómo combatir la normalización de la violencia

- **Hablamos sobre la violencia.** Aprendemos y les enseñamos a otros sobre la violencia. La exponemos a la luz. Descomponemos las creencias normalizadas sobre la violencia y sobre cuándo hablamos de ella; eso ayuda a reducir el estigma.
- **Ayudamos a otros a recuperar sus narrativas.** Cuando alguien alza la voz y habla sobre la violencia perpetrada en su contra, debe ser un momento liberador, no un momento vergonzoso.
- **Encontramos nuestro valor.** Las víctimas a veces pueden creer que merecen el maltrato. Eso puede deberse a que, como parte del maltrato, son humilladas, degradadas, insultadas y convencidas de que no valen la pena o de que son personas de poca importancia. Pueden convencerlas de que necesitan 'mejorar' para ser amadas (culpándolas así de la violencia). Al encontrar nuestro valor, podemos creer que no merecemos ser maltratados ni controlados.

Consiga ayuda ya

Si usted sufre violencia doméstica o conoce a alguien que sea víctima, llame, envíe un mensaje de texto o inicie un chat con una de estas organizaciones.

Mucha de estas organizaciones también ofrecen una opción de chat en línea, pero **recuerde que el uso de internet PUEDE SER VIGILADO y que es difícil borrarlo por completo. Si le preocupa que vigilen su uso de internet, llame o envíe un mensaje de texto en lugar de visitar el sitio de internet o usar el chat en línea.**

Línea Nacional de Apoyo para Violencia Doméstica

Llame o envíe mensaje de texto

al **(800) 799-7233** o **(800) 787-3224 (TTY)**.

Este servicio siempre está disponible, las 24 horas del día, todos los días.

TheHotline.org

Línea de Apoyo para Violencia en Citas de Adolescentes

Llame o envíe mensaje de texto al **(866) 331-9474**

Este servicio siempre está disponible, las 24 horas del día, todos los días.

LovelsRespect.org

Línea de Apoyo StrongHearts Native

Llame al **(844) 762-8483**

Disponible de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5:30 p.m.

StrongHeartsHelpline.org



Servicios para sordos de la Línea Nacional de Apoyo para Violencia Doméstica

(855) 812-1001 (videófono) o **(800) 787-3224 (TTY)** en cualquier momento, y chat en vivo todos los días, de 7 a.m. a 2 a.m.

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

Línea de Apoyo para Sordos de los Condados de King, Snohomish y Pierce

Las 24 horas del día, todos los días.

206-812-1001 (videófono)

adwas.org/hotline/local/

Línea de Apoyo para Violencia Doméstica del Condado de King

(206) 737-0242 o **(877) 737-0242**

Chat en vivo las 24 horas del día, todos los días.

DVHopeline.org/

Lo que puede esperar si llama a una línea de ayuda para violencia doméstica:

- Conexión directa con un programa de violencia doméstica cerca de usted.
- Ayuda para encontrar recursos en su área, como alojamiento seguro, defensoría, asesoría psicológica y asesoría legal.
- Asistencia para crisis, apoyo emocional, planeación de la seguridad.
- Acceso a asesores de la línea de ayuda en 170 idiomas, usando servicios de intérpretes.

Los veteranos y las lesiones cerebrales traumáticas

Los miembros de las fuerzas armadas y los veteranos están en mayor riesgo de sufrir lesiones cerebrales debido a explosiones ocurridas durante el combate o ejercicios de entrenamiento. De acuerdo con el Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU., más de 185,000 veteranos que utilizan servicios de salud de la VA han recibido un diagnóstico de por lo menos una lesión cerebral traumática.

¿Qué es una onda expansiva?

Una lesión por onda expansiva se siente como si fuera golpeado por una ola y luego arrastrado al océano, todo en rápida sucesión. En términos más científicos, las lesiones por onda expansiva son causadas por la onda de presión compleja generada por una explosión. Las explosiones causan un aumento instantáneo en la presión atmosférica que es mucho mayor a lo que los humanos pueden soportar.

Mecanismos de las lesiones por onda expansiva

Existen cuatro mecanismos básicos en las lesiones por ondas expansivas. Se clasifican como primarias, secundarias, terciarias y cuaternarias.

- **Las lesiones primarias por onda expansiva** se refieren a la explosión misma, que es una presión atmosférica que golpea a la persona y empuja todos los órganos de su cuerpo. La onda de sobrepresión expansiva generada por la explosión se desplaza a alta velocidad y es afectada por el entorno circundante. La onda de sobrepresión se disipa con rapidez y representa el mayor riesgo de lesiones para quienes están más cerca de la explosión.
- **Las lesiones secundarias por onda expansiva** son resultado de fragmentos despedidos por el aire; estos fragmentos pueden causar lesiones que penetren el cerebro.
- **Las lesiones terciarias por onda expansiva** pueden ocurrir cuando la persona es lanzada por la onda expansiva hacia un objeto sólido, como un muro adyacente, o incluso el volante de un vehículo. Estos tipos de lesiones se relacionan con las fuerzas de aceleración y desaceleración y traumatismos contusos en el cerebro, similares a los observados después de accidentes vehiculares a alta velocidad.
- **Las lesiones cuaternarias por onda expansiva** pueden ocurrir en presencia de traumatismos graves relacionados con la onda expansiva y son causadas por la pérdida significativa de sangre causada por amputaciones traumáticas, o incluso por la inhalación de gases tóxicos producidos por la explosión.

¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (TEPT)?

El TEPT se refiere a un grupo de síntomas que pueden desarrollarse después de verse expuesto a una muerte, amenaza de muerte, lesión grave o violencia sexual. Estos eventos pueden incluir la exposición al combate, violencia doméstica, maltrato sexual, mental o físico, una colisión vehicular, un ataque terrorista o un desastre natural.

¿Existe una conexión entre las conmociones cerebrales y el TEPT?

- Sí. La conmoción cerebral y el TEPT involucran cambios físicos y síntomas psicológicos, y usted puede presentar ambos.
- La conmoción cerebral y el TEPT pueden ser causados por el mismo evento traumático.
- Algunas personas que sufren conmoción cerebral también pueden tener TEPT, pero no todas.
- Los síntomas de TEPT y de conmoción cerebral pueden ser similares, lo que dificulta determinar cuál trastorno presenta usted.

¿Qué debo saber sobre las conmociones cerebrales y el TEPT?

- Si sufre una lesión en la cabeza, acuda a evaluación con su proveedor de servicios de salud lo antes posible.
- Si presenta síntomas de TEPT después de un evento traumático, consulte a su proveedor de servicios de salud para hablar sobre sus opciones de tratamiento.
- En la mayoría de los casos, los pacientes de conmoción cerebral mejoran con el reposo.
- La mayoría de los casos de TEPT responde bien al tratamiento. Las opciones de tratamiento más comunes pueden incluir terapia y medicamentos.
- Algunos enfoques con medicina complementaria o alternativa, como la meditación, han demostrado utilidad como tratamientos de segunda línea para manejar los síntomas del TEPT.
- Absténgase de consumir drogas, alcohol y bebidas energéticas. Estos pueden alterar su proceso de recuperación.

Pregúnteles a sus familiares si han notado alguna diferencia en usted últimamente. Podrían haber observado cambios que usted no ha notado.

Conéctese y reciba apoyo

Si es un veterano y busca recursos para una lesión cerebral traumática, comience con Washington 2-1-1.

Grupos de apoyo para lesiones cerebrales traumáticas

El Consejo Asesor de la Sociedad Estratégica para Lesiones Cerebrales Traumáticas del Estado de Washington ofrece grupos de apoyo por medio del Departamento de Servicios Sociales y de Salud, en los que se enfatizan las relaciones, la educación y la participación en la vida después de sufrir una lesión cerebral traumática.

Descubrirá que nuestros grupos de apoyo se basan en el concepto de una estrategia enfocada a la persona, que puede ayudar al desarrollo de conocimientos a largo plazo y de habilidades genéricas de solución de problemas, con el fin de ayudar a los asistentes a superar los obstáculos para vivir una vida gratificante. Recibimos con gusto a personas de todos los ámbitos sociales, que incluyen, entre otros, a cuidadores, veteranos, niños y jóvenes.



Para encontrar un grupo de apoyo cerca de usted... **WA 2-1-1 o Wa211.org es un servicio comunitario gratuito y confidencial y su conexión integral con los servicios locales que necesita.** 2-1-1 puede vincularlo con grupos de apoyo cerca de usted.

- **LLAME AL 2-1-1** en cualquier momento, de día o de noche. Hablará con un especialista que le ayudará a localizar programas y servicios para lesiones cerebrales traumáticas (y relacionados) en su región. Si tiene problemas con el número 2-1-1, llame al 1-877-211-9274.
- **ENVÍE EL MENSAJE DE TEXTO 211WAOD al 898211** en cualquier momento, de día o de noche. *Pueden aplicarse las tarifas estándar de mensajes y consumo de datos, envíe el mensaje de texto STOP para excluirse.*
- **EN INTERNET, visite** Wa211.org para contactar a un especialista y encontrar recursos para lesiones cerebrales traumáticas.

¿Cómo puede ayudarme WA 2-1-1 si tengo una lesión cerebral traumática?

Al llamar, enviar un mensaje de texto o enviar un correo electrónico, puede comunicarse con un especialista en información y remisiones que lo atenderá personalmente y lo guiará hacia programas que puedan satisfacer sus necesidades específicas, tales como:

- Administración de casos
- Capacitación para el empleo
- Tratamiento
 - Evaluación de lesiones cerebrales
 - Rehabilitación
- Prestación de cuidados
 - Apoyo para cuidadores
 - Capacitación para cuidadores
 - Grupos de apoyo para cuidadores y beneficiarios de cuidados
- Transporte
- Vivienda
- Asistencia alimenticia
- Recursos legales



Washington



Transforming lives

DSHS 22-1913 SP (2/23) Spanish

***Departamento de Servicios Sociales y de Salud
del Estado de Washington***