

Después de una lesión cerebral

La lesión cerebral que ocurre en cualquier momento después del nacimiento puede afectar la personalidad y muchas partes diferentes del cuerpo. La lesión cerebral moderada a grave puede presentar síntomas físicos, emocionales y relacionados con el pensamiento, que pueden variar entre muy leves y graves, y durar días, semanas o meses.

Después de la lesión, cada persona experimenta diferentes efectos. A veces, podemos predecir los efectos por la parte del cerebro que resultó lesionada; sin embargo, muchas partes del cerebro funcionan juntas de modo que incluso una lesión en una pequeña área, puede afectar muchas cosas.

Los efectos más prolongados de la lesión cerebral pueden afectar su función física, cognitiva (la manera de pensar), emocional y su comportamiento, así como la forma de dormir.

¿Cuáles son los efectos físicos?

- Dolores de cabeza
- Sensibilidad a la luz y al ruido
- Mayor riesgo de tener convulsiones
- Problemas sensoriales
- Dificultad con el equilibrio y la coordinación
- Cambios o problemas de audición o visuales
- Cambios en el tono muscular
- Problemas para controlar el ritmo cardíaco y la presión arterial (disfunción autónoma central o trastorno)
- Dificultad para tragar y masticar
- Dificultad para hablar y comunicarse
- Pérdida de control del intestino y la vejiga
- Poca resistencia, cansarse fácilmente
- Cambios hormonales

¿Dónde puedo encontrar más información?

Puede obtener más información sobre lesiones en la cabeza en el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), www.cdc.gov/spanish/Datos/LesionesCerebrales/

¿Cuáles son los efectos cognitivos (pensamiento)?

- Disminución de la atención y el estado de alerta
- No saber dónde están, cuándo es ni quiénes son (problemas de orientación)
- Problemas de concentración y atención
- Fatiga mental (el cerebro se cansa después de pensar por mucho tiempo y empieza a bajar el ritmo)
- Problemas de memoria, por lo general con los recuerdos nuevos en lugar de los antiguos
- Dificultad para aprender algo nuevo
- Menos capacidad para razonar y para tomar decisiones seguras y formular juicios seguros
- Problemas para entender cómo las acciones propias afectan a los demás (conciencia social)
- Problemas con el “funcionamiento ejecutivo”, que incluye:
 - Resolución de problemas
 - Planificación y organización
 - Memoria de trabajo
 - Dificultad para controlar, regular e iniciar el pensamiento
 - Control emocional
 - Inhibición

¿Cuáles son los efectos de comportamiento?

- Impulsividad, falta de inhibición o perseverancia (quedarse atascado en una idea, palabra o solicitud)
- Agitación
- Frustrarse con facilidad, bajo nivel de tolerancia
- Irritabilidad
- Egocentrismo
- Agresión o comportamiento violento

¿Cuáles son los efectos emocionales?

- Cambios de personalidad que van desde una personalidad exagerada a muy poca expresión emocional
- Depresión y ansiedad
- Cambios de humor
- Reír o llorar en el momento inoportuno

¿Cuáles son los efectos en el sueño?

- Dormir más de lo habitual
- Somnolencia o cansarse con facilidad durante las rutinas diarias
- Tener problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido

¿Se presentan estos efectos justo después de que se produce una lesión?

No siempre. Es posible que no se dé cuenta de estos problemas durante semanas, meses, o incluso años después de una lesión. Depende de la parte del cerebro que se lesionó en el momento. Es importante que hable con sus proveedores de atención médica si tiene alguno de estos problemas. Sus proveedores de atención médica pueden ayudar a determinar la causa y ayudarlo a crear un plan y estrategias para recuperarse y salir adelante.

¿Qué puedo hacer para promover una recuperación rápida?

- **Dormir.** No es raro que las personas duerman más de lo habitual cada día. Dormir más de lo normal es bueno para su recuperación en las primeras etapas.
- **Trate de seguir una rutina.** Levántese y haga algunas actividades que exijan poco esfuerzo durante el día. Trate de acostarse a la misma hora todos los días. Tome una siesta breve (no más de 1 o 2 horas) alrededor del mediodía si cree que la necesita.
- **Escuche a su cuerpo.** Si se siente cansado o los síntomas empeoran, deje de hacer lo que está haciendo por un tiempo. Esforzarse para “terminar el trabajo” a pesar de los síntomas puede retrasar la recuperación.
- **Evite las actividades peligrosas que podrían causar más lesiones.** Entre las actividades que debe evitar se incluyen el ciclismo, el montañismo, los deportes, las cabalgatas y el esquí; cualquier actividad que requiera el uso de casco o que pudiera producir caídas o lesiones. **Una segunda conmoción antes de que los síntomas desaparezcan por completo puede producir la muerte.**
- **No conduzca** a menos que su médico le diga que puede hacerlo, en especial si se siente cansado.
- **Evite los entornos con altos niveles de estímulo,** como centros comerciales concurridos, restaurantes ruidosos, conciertos de rock o fiestas.

Preguntas para mi médico

After Brain Injury

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.