

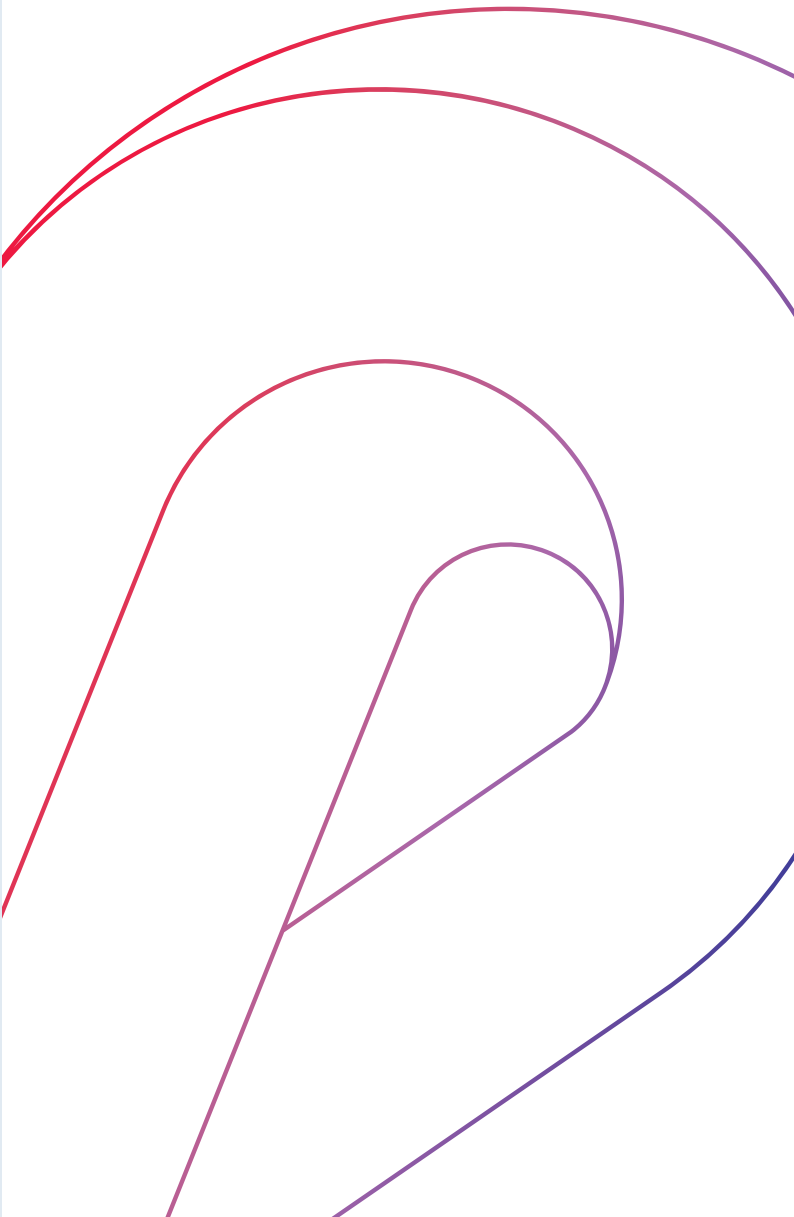


La fatiga después de una lesión cerebral

CONSEJOS PARA PROMOVER UNA
RECUPERACIÓN RÁPIDA

Contenido:

- ¿Por qué sucede la fatiga cognitiva?.....4
- Cómo funciona el cerebro5
- Llegar a la zona7
- Trate a su cerebro como un
banco de energía9





¿Qué es la fatiga cognitiva?

La mayoría de los pacientes afronta la **fatiga cognitiva** después de un accidente cerebrovascular u otra lesión cerebral. La fatiga cognitiva no necesariamente significa que se siente “cansado”. Es cuando ya no puede pensar ni concentrarse porque su cerebro está exhausto.

Algunas personas experimentan los siguientes síntomas al tener fatiga cognitiva: sentirse “en blanco”, “agolpado”, agobiado o frustrado. Algunos se dan cuenta de que cometen muchos más errores al estar fatigados. Algunos tendrán dolor de cabeza o náuseas.

La fatiga cognitiva frecuente puede atrasar su recuperación de manera importante.





Aun después de una lesión cerebral menor, las áreas más grandes del cerebro hacen el trabajo de las áreas dañadas. Antes de la lesión, solo unas áreas pequeñas del cerebro están activas para la mayoría de las tareas. El cerebro se vuelve menos eficiente después de una lesión. Las áreas grandes del cerebro deben hacer las mismas tareas que las áreas pequeñas podían hacer antes. Como resultado, el cerebro usa mucho más energía para hacer las tareas diarias.

Acerca de las señales de la fatiga cognitiva:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cómo funciona el cerebro

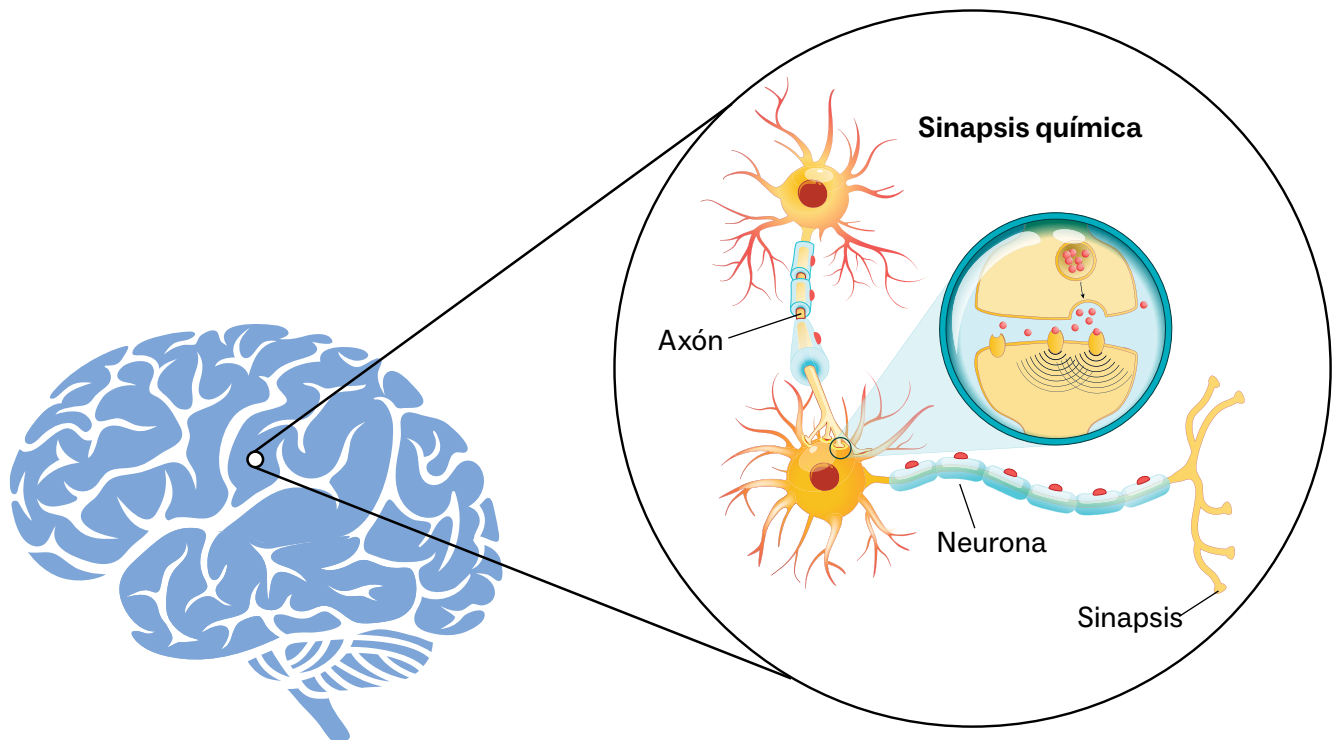
El cerebro se conforma de células especiales llamadas **neuronas**. Las neuronas dan mensajes a otras células del cerebro y el organismo a través de estructuras parecidas a un alambre llamadas **axones**. Los axones envían señales a otras células a través de un pequeño espacio llamado **sinapsis**.

De hecho, el axón “expulsa” químicos. Así se comunica con otra célula. El tipo y la cantidad de los químicos le dicen a la célula qué hacer.

Después de una lesión cerebral

Después de una lesión cerebral, hay interrupciones en la manera en que el cerebro transmite los químicos por la sinapsis. Es posible que se liberen más químicos de lo normal. Las células del cerebro tienen bombas que habitualmente devuelven los químicos a sus lugares correctos, pero estas bombas pueden no poder seguir el ritmo del trabajo adicional. Además, habitualmente se reduce el suministro de sangre al cerebro después de una lesión cerebral. La sangre le da energía al cerebro, así que las células del cerebro también tienen una escasez de energía provisional.

La fatiga es una parte normal de la recuperación. Sin embargo, sin control, el cerebro no puede recuperarse rápidamente ni bien. Este folleto le explica cómo apresurar el proceso de recuperación.



Piénselo así:

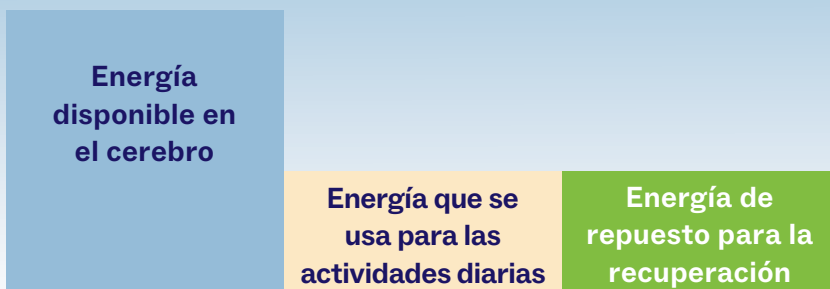
La situación química en el cerebro después de una lesión es similar a lo que sucede si hace demasiado ejercicio después de no haberlo hecho por mucho tiempo. Sus músculos tendrán una acumulación de químicos (ácido láctico) y usted se sentirá adolorido el día siguiente. El organismo reabsorbe los químicos si descansa por unos días, se mantiene activo y se estira.

La mejor manera de apoyar la recuperación es LENTAMENTE volver a la actividad.

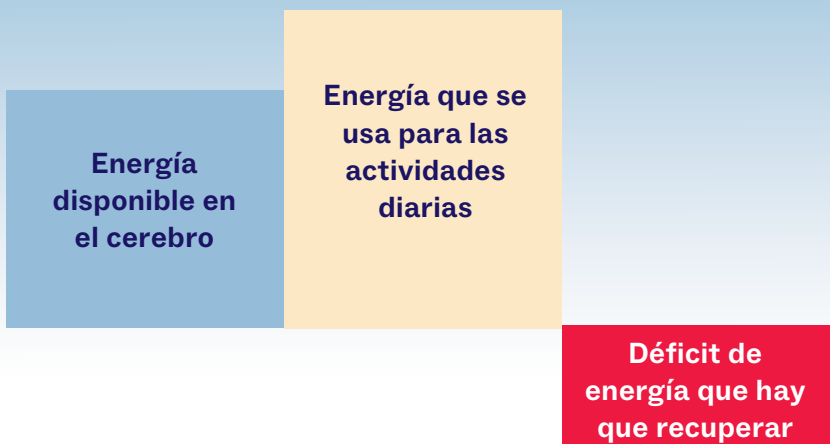
Si usa toda su energía para las actividades diarias, no tendrá energía de sobra para ayudar a que su cerebro sane. A menudo, sus síntomas empeorarán y finalmente lo obligarán a descansar hasta que su cerebro pueda recuperarse. Si siempre tiene un **DÉFICIT** (escasez) de energía, tardará más su recuperación.

Para recuperarse más rápido, debe aprender a equilibrar la actividad del cerebro con el descanso para tener la suficiente energía todos los días.

Intente llegar a esto:



Esto no:





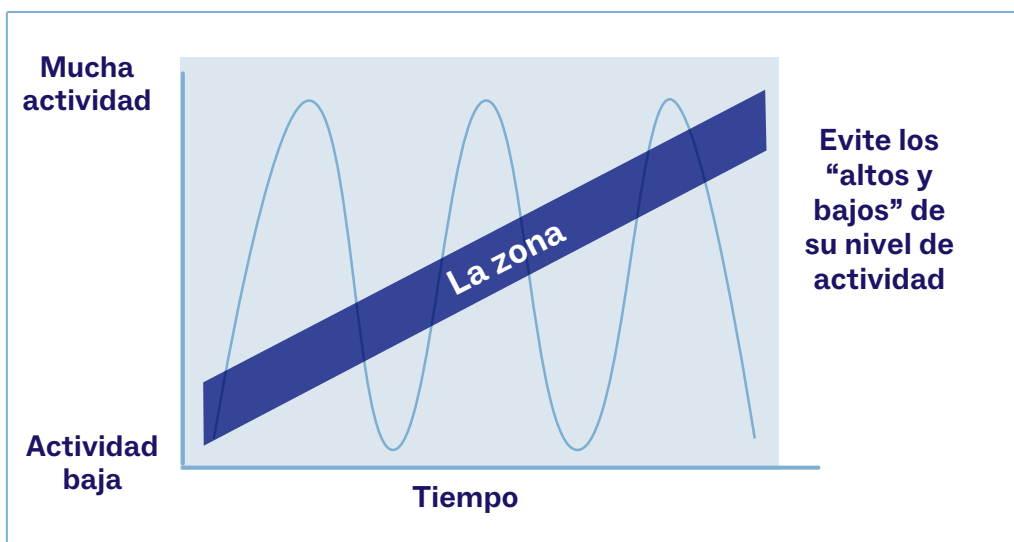
¿CÓMO SABE SI ESTÁ EN LA ZONA?

Su cerebro habitualmente le dará una señal si está haciendo mucho. Para la mayoría de las personas, esto significa que comenzará a sentirse abrumado, con dolor de cabeza o confundido. Antes de la lesión, la mayoría de las personas ignora estas señales, “se obliga” y “termina la tarea”. Esto no funciona después de una lesión cerebral. Si conoce mejor las señales de su organismo y predice mejor las actividades que producirán fatiga, desarrollará la capacidad de mantenerse en la zona.

Llegar a la zona

Después de una lesión cerebral, algunas personas se sentirán bien por un periodo y tratarán de mantener sus niveles de actividad normales (o compensar lo que no han podido hacer). Siguen adelante, aunque se sientan cansadas y “se obligan”, a pesar de los síntomas desagradables. Después de un periodo, sus síntomas empeoran tanto que tendrán que detenerse. Se puede necesitar un día o dos de inactividad total para sentirse bien de nuevo. **Usted tiene que evitar este patrón**, de lo contrario, no puede sanar. Los resultados de “obligarse” producen aún más químicos liberados que el cerebro no puede controlar.

Su equipo de tratamiento le ayudará a llegar a una zona en la cual su nivel de actividad maximizará su recuperación. Si se mantiene en la zona, debe notar que la cantidad de cosas que hace todos los días va a aumentar. ¡Evite la montaña rusa y llegue a la zona!



Su escala de energía

Cada persona tiene necesidades únicas para mantener energía durante el día. Esta escala de energía está diseñada para ayudarle a ver dónde se encuentra su nivel de energía durante el día y qué hacer al respecto. Si tiene un registro de sus actividades y su energía, será un experto en observar su fatiga y saber lo que le cansa y lo que le reanima. La mayoría de las personas observa que tomar muchos descansos pequeños durante el día le ayuda a controlar su fatiga.

10

10 unidades de energía

Se siente fresco y con energía, su pensamiento es claro y racional y está listo para la acción.

Las demandas diarias que le quitan la energía disponible:

- El dolor
- Dificultad al dormir
- Estrés emocional
- Leer
- Pensar
- Socializar

9

8

7

6 a 7 unidades de energía

Aún se siente bastante bien, pero puede comenzar a notar las primeras señales de la falta de energía. Estas señales son únicas en cada persona, pero pueden incluir fatiga, irritabilidad, lentitud, sensibilidad al ruido, dolor de cabeza u otros síntomas.

TOME UN MICRODESCANSO: 5 a 15 minutos en un lugar silencioso y tranquilo.

6

5

4

3 a 4 unidades de energía

Se esforzó mucho, pero es posible que no lo sepa. Si experimenta los síntomas que interfieren en sus actividades, que pueden incluir la lentitud del pensamiento y la dificultad para lidiar con problemas o conmociones, está al borde físico y emocional.

DETÉNGASE: vaya a un lugar tranquilo y descanse.

3

2

1 a 2 unidades de energía

Si una persona “se obliga”, a pesar de la fatiga y los síntomas, en ocasiones experimentará un estado de dificultad para relajar la mente y el cuerpo.

DEMASIADO CANSADO: puede tardar varios días para recuperarse.

1

Trate a su cerebro como un banco de energía

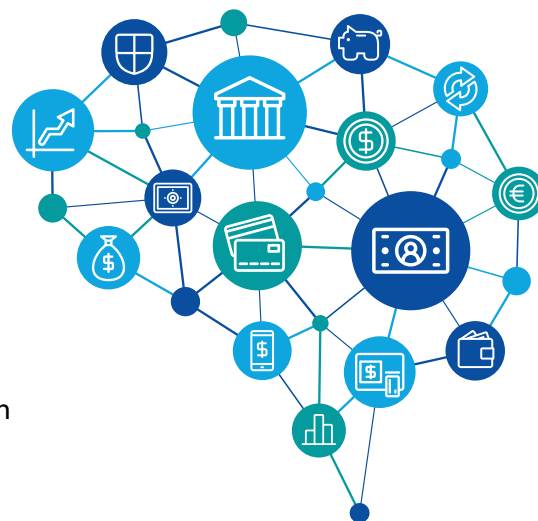
Estará mejor si ahorra su energía para tener una reserva. Trate de depositar más energía de la que usa. No llegue a la bancarrota de la energía. Lo pagará.

Depósitos de energía:

- 1 **Descansos cada hora por lo menos por 5 minutos.** Si su “descanso” es más interesante que ver secar la pintura, probablemente no sea suficiente descanso para su cerebro. Es útil descansar **antes de** sentirse fatigado.
- 2 **Siestas.** Sugerimos una siesta de 20 a 30 minutos a la hora del almuerzo. Las siestas más largas o más tarde pueden interferir en su sueño nocturno, así que trate de que sean cortas.
- 3 **Alimentos e hidratación.** No deje que le dé mucha hambre ni sed. Siempre tenga un bocadillo y una botella con agua a la mano. Asegúrese de que el bocadillo no sea comida chatarra, ya que no le ayudará. Si tampoco se hidrata, tiene mayor probabilidad de tener dolor de cabeza y su cerebro no podrá eliminar los desechos bien.
- 4 **Ejercicio.** Vuelva a hacer ejercicio como lo recomiende su médico. El ejercicio mejora el flujo de la sangre que ayuda a restaurar las funciones vitales del cerebro. También ayuda al cerebro a producir neurotransmisores, incluido el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés) que promueve la curación y recuperación.

Retiros de energía:

- 1 La electrónica y la luz fluorescente.** Los pacientes están mejor si usan la luz natural y evitan usar computadoras y otros aparatos electrónicos. Si necesita usar una computadora, puede ayudarlo bajar el brillo o usar un protector de brillo.
- 2 Ruido.** Puede notar que es hipersensible a muchos sonidos de fondo y “sonidos” visuales. Los lugares limpios y silenciosos serán los más tranquilos.
- 3 Pensamiento.** La mayoría de las personas se da cuenta de que las tareas regulares que antes eran fáciles ahora requieren de más concentración. Ahorre su energía mental con listas de tareas, una agenda, la priorización de tareas y la organización de su pensamiento. Apuntar las tareas y procesarlas en papel es mucho menos fatigante y “despeja” el cerebro.
- 4 Dolor.** El dolor puede acabar muy rápidamente con sus reservas cognitivas. Hable con su médico si el dolor es un problema.
- 5 Emociones.** Hablemos sobre ello. Haga saber a los demás cómo se siente. Sus terapeutas pueden ayudarlo a obtener más apoyo.



[illegible]

[illegible]

Para encontrar este folleto y otros materiales de educación para el paciente, visite:
intermountainhealth.org



© 2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. TBI002S - 00/24 (Last reviewed: 00/24) (Spanish translation by CommGap).