

Consejos para sentirse mejor después de una lesión cerebral traumática o conmoción cerebral leve



Los síntomas de una lesión cerebral traumática y conmoción cerebral leve son diferentes para cada persona y podrían cambiar durante la recuperación. Usted podría tener uno o más síntomas que afecten cómo se siente, piensa, actúa o duerme. Recibir instrucciones de su médico y ayuda en sus actividades diarias (como manejar, cuidar a los niños, el trabajo o la escuela) pueden ayudar a que regrese más pronto a su rutina regular. Si sus síntomas afectan su capacidad para trabajar, hable con su empleador sobre los programas de asistencia al empleado u otros servicios de apoyo que podrían estar disponibles para usted.

Esta hoja informativa enumera los síntomas que usted podría tener y consejos sobre cómo abordar cada síntoma para ayudar en su recuperación.

Muchos de los consejos pueden ayudar con más de un síntoma. Hable con su médico sobre sus síntomas. Es posible que haya tratamientos que puedan ayudarlo.

	Síntoma	Ejemplos de cómo podría sentirse o actuar	Consejos para ayudar con su recuperación
Físicos	Dolores de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor en la cabeza o el cuello • Dificultad para concentrarse • Problemas de visión • Mayor irritabilidad • Falta de energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunte a su médico qué medicamentos de venta sin receta puede tomar para los dolores de cabeza. • Beba suficiente agua para mantenerse bien hidratado. • Use técnicas de relajación para aliviar la tensión muscular, incluso en el cuello, cara y cabeza. • Acorte la jornada laboral o escolar si los síntomas no mejoran. • Reduzca las luces y el ruido en su entorno o el tiempo que pasa delante de pantallas (computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes) si estas actividades empeoran los síntomas. • Pregunte a su médico cuáles son las opciones de tratamiento si el dolor de cabeza no le permite realizar sus actividades regulares o si continúa durante dos semanas o más.

	Síntoma	Ejemplos de cómo podría sentirse o actuar	Consejos para ayudar con su recuperación
Físicos	Le molesta la luz o el ruido	<ul style="list-style-type: none"> No puede concentrarse o se distrae en entornos ruidosos o con mucha luz. Tiene dolor de cabeza o náuseas cuando está en entornos ruidosos o con mucha luz. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante los primeros días o la primera semana, use gafas de sol o un sombrero o gorra con visera cuando salga afuera o cuando esté expuesto a luces intensas o a la luz del sol. Luego de este tiempo, reduzca el uso de estos artículos para permitir que el cerebro se acostumbre a las luces intensas. Durante los primeros días o la primera semana de la lesión, evite los lugares ruidosos o con mucha gente o use audífonos o tapones para los oídos. Luego de este tiempo, reduzca el uso de estos artículos para permitir que el cerebro se acostumbre a los ruidos fuertes. Reduzca el tiempo que pasa delante de pantallas (computadoras, tabletas, etc.) si este tipo de actividad empeora sus síntomas.
	Mareos o problemas de equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> Sentirse débil o inestable al caminar Sentir náuseas Sentirse aturdido o que la habitación se mueve o gira 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con su médico acerca de tratamientos, como la terapia vestibular, si los síntomas duran más de 2 o 3 días. Tome medidas para evitar caídas, como usar un bastón o caminador.
	Cansancio	<ul style="list-style-type: none"> Falta de energía Reacciones lentas Dificultad para tomar decisiones o pensar con claridad Sentirse más frustrado o enojarse con más facilidad de lo habitual 	<ul style="list-style-type: none"> Tome descansos durante el día en un lugar tranquilo, según sea necesario. Cambie de actividad cada 30 minutos. Haga ejercicio para aumentar su frecuencia cardiaca como caminar, nadar, pedalear en una bicicleta fija, cuando sea posible. Acorte su jornada laboral o escolar si los síntomas no mejoran.
De pensamiento y memoria	Problemas con la atención o la concentración	<ul style="list-style-type: none"> Solo se puede concentrar en algo por periodos cortos. Dificultad para planificar u organizar tareas o actividades Está más frustrado o se enoja con más facilidad de lo habitual 	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga en un mínimo el ruido de fondo y otras posibles distracciones. Priorice las actividades importantes para cuando mejore su concentración. <p>Pida a las otras personas que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Le acorten las tareas. Le dividan las tareas en actividades o pasos más cortos. Le reduzcan el volumen de trabajo o la cantidad de actividades. Le den más tiempo para completar las tareas.

	Síntoma	Ejemplos de cómo podría sentirse o actuar	Consejos para ayudar con su recuperación
De pensamiento y memoria	Problemas de memoria	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para aprender nueva información o cómo hacer actividades nuevas • Dificultad para recordar información o lugares, personas o cosas familiares • Dificultad para seguir instrucciones o indicaciones • Sentirse más ansioso o frustrado de lo habitual 	<ul style="list-style-type: none"> • Escriba la información o tareas importantes. • Programe recordatorios o pida a otras personas que le recuerden ciertas informaciones o tareas. • Pida a otras personas que le repitan las instrucciones o la información clave o que le dividan la información en partes más pequeñas. • Relacione la información con cosas que le sean familiares, como eventos, objetos o personas.
	Sentirse más lento de lo normal	<ul style="list-style-type: none"> • No puede mantenerse al día con el volumen de trabajo • Leer o escribir con más lentitud de lo habitual • Dificultad para procesar la información • Menos energía mental • Dificultad para pensar con claridad • Dificultad para formular ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome descansos durante el día, según sea necesario. <p>Pida a las otras personas que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le extiendan los plazos para completar las tareas. • Le den más tiempo para aprender la información.
Sociales o emocionales	Irritarse o enojarse con facilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Tener menos paciencia de lo habitual • Sentirse preocupado o frustrado • Menos capaz de manejar el estrés o situaciones estresantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome descansos durante el día en un lugar tranquilo, según sea necesario. • Haga ejercicios de relajación, como respiración profunda o meditación. • Hable con un amigo de confianza o un ser querido acerca de cómo se está sintiendo. • Busque oportunidades para reducir el estrés que siente.
	Ansiedad o nerviosismo	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse preocupado, temeroso o abrumado • No se puede relajar • Sentirse aturdido o con náuseas • Respiración o frecuencia cardíaca rápida • Menos capaz de manejar el estrés o situaciones estresantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con su médico sobre sus síntomas. Es posible que haya tratamientos que puedan ayudarlo. • Haga ejercicios de relajación, como respiración profunda o meditación. • Hable con su empleador o en la escuela sobre extender los plazos para completar las tareas. • Hable con un amigo de confianza o un ser querido acerca de cómo se está sintiendo.

	Síntoma	Ejemplos de cómo podría sentirse o actuar	Consejos para ayudar con su recuperación
Sociales o emocionales	Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> • Retraimiento en el trabajo, la escuela o con los amigos • Se siente indefenso o desesperanzado • Falta de energía o de interés en sus actividades regulares • Dificultad para tomar decisiones o pensar con claridad • Problemas relacionados con el sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con su médico sobre sus síntomas. Es posible que haya tratamientos que puedan ayudarlo. • Trate de seguir con sus actividades sociales y recreativas aunque no sienta deseos. • Haga ejercicio para aumentar su frecuencia cardiaca como caminar, nadar, pedalear en una bicicleta fija, cuando sea posible. • Hable con un amigo de confianza o un ser querido acerca de cómo se está sintiendo. • Evite el consumo de alcohol. • Comuníquese con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 si se siente angustiado o preocupado por un ser querido que podría necesitar apoyo en crisis. Llame o textee al 988 o chatee en línea.
	Problemas relacionados con el sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Le cuesta despertarse, tiene los horarios de sueño cambiados • Está más irritable o se enoja con más facilidad de lo habitual • Falta de energía • Se siente cansado o aturdido • Dificultad para tomar decisiones o pensar con claridad • Reacciones lentas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga lo más que pueda una rutina con un horario fijo para acostarse y levantarse. • Haga ejercicio para aumentar su frecuencia cardiaca como caminar, nadar, pedalear en una bicicleta fija, cuando sea posible. • Evite o limite los alimentos y bebidas con cafeína. • Explore si puede comenzar más tarde la jornada laboral o escolar. • Dese tiempo para tomar descansos durante el día, según sea necesario. • Evite pasar tiempo delante de una pantalla y la música fuerte antes de acostarse. • Duerma en una habitación oscura y fresca.

¿Qué debo hacer si siento que no estoy mejorando?

Hable con su médico, sus familiares, cuidadores y seres queridos sobre cómo se siente. Es posible que necesite visitar a un especialista con experiencia en el tratamiento de lesiones cerebrales.

Puede encontrar más información, así como obtener ayuda y medidas que puede tomar para que lo ayuden a regresar a sus actividades regulares en www.cdc.gov/traumatic-brain-injury.



Escanee el código QR para obtener más información.