

## ¿Qué es una lesión cerebral traumática (TBI)?

### ¿Qué sucede en una TBI?

- Un golpe en la cabeza puede suceder de muchas maneras, como en un accidente automovilístico, una caída, un accidente en bicicleta, una agresión y una lesión deportiva.
- A veces el cráneo puede romperse o el cerebro puede sacudirse de un lado a otro dentro del cerebro, lo que puede causar *hematomas* o moretones al cerebro.
- El cerebro puede inflamarse después de una lesión, y puede tomar hasta seis meses para desinflamarse.
- Dependiendo de la lesión, una lesión cerebral traumática (Traumatic Brain Injury, TBI) puede causar cambios en el pensamiento, el olfato, la vista, el habla, las emociones y la manera en que se mueve el cuerpo.
- **Sufrir una nueva lesión** en el cerebro durante la recuperación de una lesión cerebral puede ser fatal.

### Causas comunes de una TBI



# ¿Cómo me sentiré? ¿Qué puedo hacer al respecto?

## Síntomas que puede experimentar:

- Poca atención o concentración, irritabilidad, depresión, ansiedad, problemas para pensar, juicio alterado, mala memoria, repite lo que acaba de decir, problemas para encontrar las palabras, pensamiento lento, y dificultad para planear y organizar
- Problemas para dormir, quedarse sin energía más rápido, dolores de cabeza, sensibilidad a la luz o al ruido, zumbido en los oídos, visión borrosa, mareos, dificultad para mantener el equilibrio, y poco sentido del gusto y del olfato

## ¿Qué puede hacer?

- Tómese su tiempo. Tome descansos y siestas frecuentes y evite tareas que necesiten mucha energía física y mental. Es posible que necesite ausentarse del trabajo o la escuela hasta que se sienta mejor. Si las siestas interfieren con su sueño en la noche, trate de limitar el tiempo de su siesta. También puede tratar de tomar siestas más temprano en el día.
- Evite el alcohol y las drogas, ya que pueden empeorar los síntomas y prolongar el tiempo de recuperación. Limite la cafeína a no más de dos tazas de café, té o refresco de cola.
- Debe saber que está bien pedir ayuda, y compartir sus sentimientos con los demás.
- Haga una cosa a la vez, limite el ruido y las distracciones, no sea duro con usted mismo, anote las cosas importantes y use un calendario para ayudarse a recordar citas y fechas importantes.
- Hable con el personal del hospital sobre cualquier pregunta e inquietud que pueda tener.
- Trate de ir a dormir a la misma hora todas las noches. Haga cosas relajantes antes de la hora de dormir, tales como tomar un baño o una ducha caliente. No vea la televisión ni use la computadora justo antes de ir a dormir.
- Tome analgésicos para los dolores de cabeza según lo indique su médico. Tome medicamentos recetados y de venta libre según lo indique su médico.
- Trate de hacer cosas que lo hagan feliz y reduzcan el estrés.
- Consuma alimentos saludables y ejercítese regularmente. Deje de ejercitarse si los síntomas, como dolor de cabeza o mareos, empeoran.
- Recuerde que la recuperación es diferente para cada quien y que toma tiempo.

## ¿Cuándo mejoraré?

- La mayoría de las personas con una TBI leve se recuperan por completo en las semanas y meses posteriores a haberse lesionado. La mayoría de los síntomas desaparecen por sí solos con poco tratamiento.
- La mayoría de las personas con TBI moderada o grave continúan experimentando síntomas y es posible que necesiten ayuda para regresar a sus actividades.
- La mayor cantidad de recuperación neurológica sucede en los primeros 6 meses después de la lesión y puede seguir por hasta 2 años. Después de esto, los sobrevivientes de una TBI todavía pueden recuperarse a medida que aprenden a solucionar las dificultades.
- **El Nivel de Función Cognitiva de Rancho (Rancho Level of Cognitive Functioning)** brinda una buena descripción de qué esperar con la recuperación cognitiva. Puede ver una descripción en este sitio web:

[www.rancho.org/research/RanchoLevelsOfCognitiveFunctioning.pdf](http://www.rancho.org/research/RanchoLevelsOfCognitiveFunctioning.pdf)

### **Grupo educativo y de apoyo gratuito:**

***¡Traiga a su familia y amigos!***

**Fecha:** el 1.<sup>er</sup> jueves de cada mes de 3:30 p. m. a 4:45 p. m.

**Lugar:** Hospital General de San Francisco  
(San Francisco General Hospital, SFGH)  
Edif. 30, Biblioteca Médica, primer piso, salon 101  
1001 Potrero Ave.  
San Francisco, CA 94110

**Línea de ayuda para pacientes de neurocirugía:** 415-206-4093

## ¿A qué síntomas debo estar alerta? ¿Cómo puedo evitar que esto suceda de nuevo?

### Llame al 911 o vaya al hospital más cercano si:

- Tiene **fuerte dolor de cabeza** y éste no desaparece después de tomar medicamento.
- **Devuelve el estómago (vomita)** y no puede detenerse, o no puede mantener el equilibrio.
- Tiene **convulsiones**, o le sale **líquido transparente o sangre** de los oídos o de la nariz.
- **No puede mantenerse despierto** o despertar a un ser querido.
- De pronto **no puede mover partes del cuerpo, ver y hablar**.

### Seguridad:

- **SIEMPRE** póngase el cinturón de seguridad en un automóvil.
- **SIEMPRE** use casco cuando ande en bicicleta o motocicleta,
- haga deportes de contacto, patine o ande en patineta.
- Use asientos de seguridad para niños apropiados.
- **EVITE consumir alcohol y drogas.**
- **NUNCA** conduzca bajo los efectos del alcohol o de las drogas.

### Prevención de caídas:

- Por seguridad, use los pasamanos.
- Use suficiente iluminación.
- Coloque barras en las ventanas para evitar que alguien caiga.
- Siéntese en bancos y sillas seguros.
- No coloque artículos en los pasillos.

### Seguridad en cuanto a las armas de fuego:

- Guarde las armas no cargadas y manténgalas en un estante cerrado.
- Guarde las municiones separadas de las armas.



# Atención y apoyo de seguimiento

## **SERVICIOS MÉDICOS PARA TBI:**

### **Red de TBI de San Francisco del Centro Janet Pomeroy**

207 Skyline Blvd.  
San Francisco, CA 94132  
415-665-4100 ext. 1782  
[www.janetpomeroy.org](http://www.janetpomeroy.org)

### **Centro para Lesiones Cerebrales y Espinales en la Universidad de California, Hospital General y Centro de Traumatología de San Francisco**

1001 Potrero Ave.  
Edif. N.º 1, salón 101  
San Francisco CA, 94110  
415-206-8300  
[www.brainandspinalinjury.org](http://www.brainandspinalinjury.org)

### **Red de Lesiones Cerebrales del Área de la Bahía**

1132 Magnolia Ave.  
Larkspur, CA 94939  
415-461-6771  
[www.mbin.org](http://www.mbin.org)

## **OTROS RECURSOS:**

### **Brain Injury Association of America**

800-444-6443  
[www.biausa.org](http://www.biausa.org)

### **Directorio de recursos para lesiones cerebrales traumáticas**

[www.tbi-sci.org/tbird](http://www.tbi-sci.org/tbird)

### **Rastreador de convulsiones**

[www.seizuretracker.com](http://www.seizuretracker.com)

### **Guía para la supervivencia a una TBI**

[www.tbiguide.com](http://www.tbiguide.com)

## **RECURSOS PARA LA RECUPERACIÓN Y EL CUIDADOR:**

### **Centro de Terapia de Traumatología del SFGH**

2727 Mariposa St. Suite 100  
San Francisco, CA 94110  
415-437-3000  
[www.traumarecoverycenter.org](http://www.traumarecoverycenter.org)

### **Family Caregiver Alliance**

690 Market St. Suite 600  
San Francisco, CA 94104  
415-434-3388  
[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

### **Brain Trauma Foundation**

1-212-772-0608  
[www.braintrauma.org](http://www.braintrauma.org)

### **Grupo de habilidades para TBI: John Adams Community College**

415-561-1005

## **SERVICIOS FINANCIEROS:**

### **Fondo de compensación a víctimas 1-800-777-9229**

[www.boc.ca.gov](http://www.boc.ca.gov)

### **Centro de Asistencia a Víctimas Testigo**

850 Bryan St. Sala 320  
San Francisco, CA 94103  
415-553-9044

### **Seguro por discapacidad del estado (State Disability Insurance, SDI) 1-800-480-3287**

### **Departamento de Desarrollo para el Empleo 1-800-300-5616**

### **Ayuda jurídica en el Área de la Bahía 415-354-6360**

