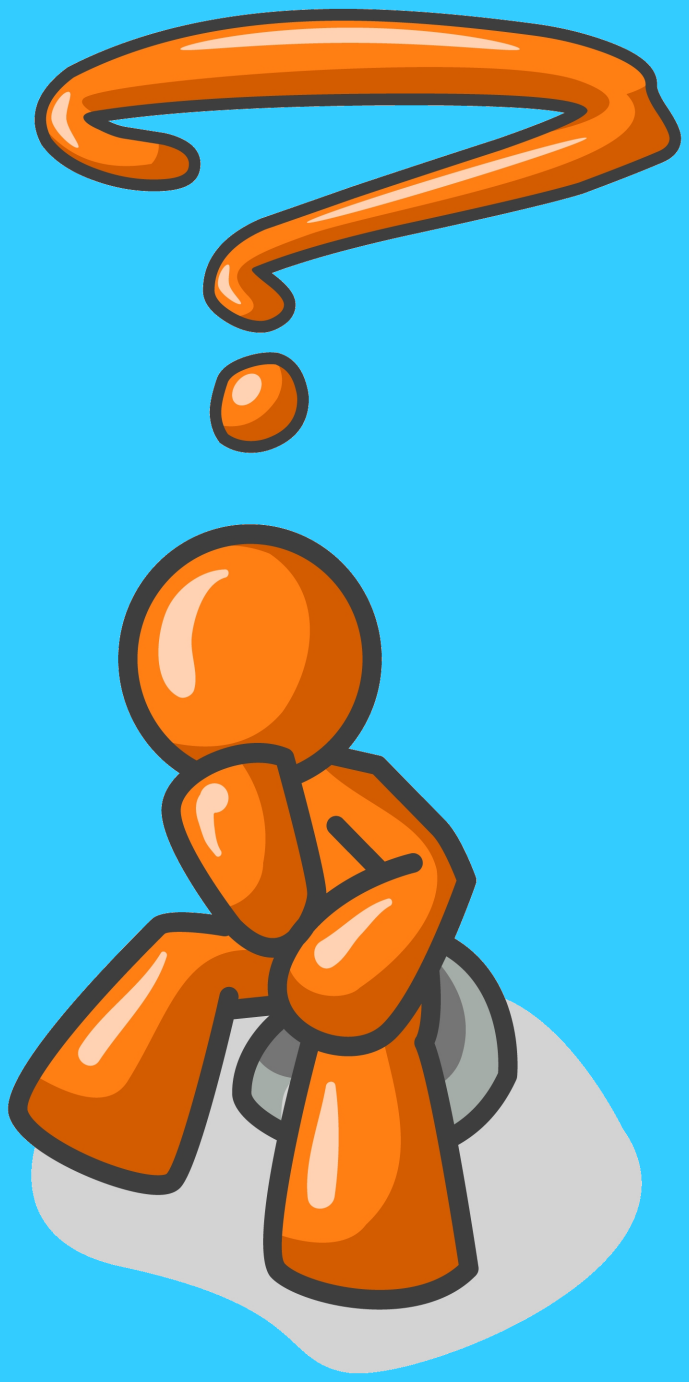
¿¡QUÉ TENGO?!

Una Guía para Enfrentarte a la Lesión TBI Leve



Margaret A. Struchen, Tresa M. Roebuck,
Monique R. Pappadis, y Jason E. Ferguson

© 2008 Baylor College of Medicine

¿¡QUÉ TENGO?!

Una Guía para Enfrentarte a la Lesión TBI Leve

Margaret A. Struchen, Tresa M. Roebuck,
Monique R. Pappadis, y Jason E. Ferguson

Versión modificada del manual "What's Mild about this?"
por Margaret A. Struchen y Tresa M. Roebuck

Traducido por Giannis y Monique Pappadis

© 2008 Baylor College of Medicine

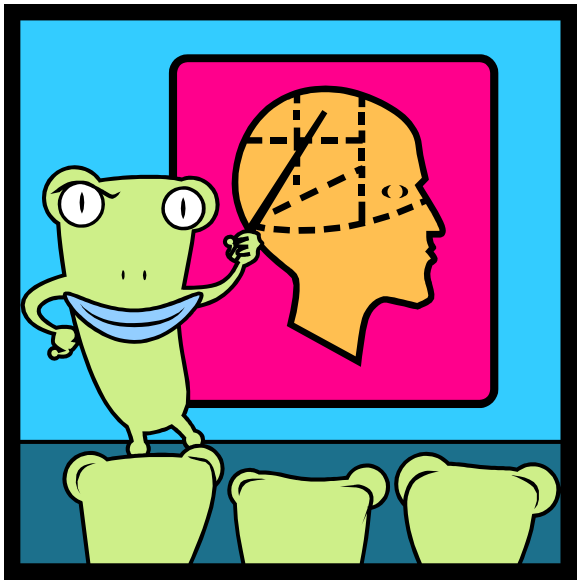
Agradecemos a Delia Cisneros y Ana Del Carmen Vásquez por revisar el contenido en español. Muchísimas gracias a Rocío Fulford-Rojas del Spanish for Media Services y Teona Amble, Ph.D. por la ultima revisión del manual. Parte de este manual fue adaptada del manual que se llama "Recogiendo Los Pedazos Después de una Lesión Cerebral Traumática: Una Guía para los Familiares" por AM Sander (2002). Damos gracias a la doctora Angelle M. Sander por permitirnos utilizar su manual como una guía para el desarrollo de este manual. Damos gracias especiales a los miembros del equipo de investigación: AM Sander, HJ Hannay, CF Contant, A Ingraham, N Valles, S Scheck, D Long, y L Rosas por sus comentarios considerados durante la preparación de este manual. También damos gracias a: DM Kurtz, AN Clark, LC Davis, y G Evans por revisar esta versión modificada de este manual. Además, gracias a la Universidad de Houston y su facultad por su apoyo en la tesis y el uso de este manual. También quisiéramos dar gracias al Distrito Hospitalario del Condado de Harris y sus pacientes por ser la motivación del desarrollo de este manual.

Este manual es apoyado por una concesión del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación en Rehabilitación (NIDRR), Departamento de Educación de EE.UU. al Centro de Investigación y Entrenamiento de Rehabilitación – Intervenciones de Rehabilitación después de Lesión Cerebral Traumática (Concesión No. H133B990014) y RRTC para la Integración Comunitaria de Personas con TBI (Concesión No. H133B031117) del hospital TIRR Memorial Hermann.

Si estás leyendo este manual, te han diagnosticado con lo que los doctores llaman **lesión cerebral traumática leve (TBI, por sus siglas en inglés)**.

Este manual te dará cierta información sobre esta lesión. Te dirá lo que puedes esperar durante tu recuperación . Este manual te explica algunos problemas (o síntomas) que la gente a veces tiene después de este tipo de lesión. Estos síntomas son **comunes** después de una lesión cerebral traumática leve. Son considerados una parte **normal** de la recuperación. Puedes experimentar ninguno de estos síntomas, algunos de estos síntomas, o todos estos síntomas después de tu lesión. Para la mayoría de la gente, estos síntomas se van o se ponen mejor en los primeros días, semanas, o meses después de la lesión. Al saber lo que pueda pasar después de una lesión cerebral traumática leve puede ser provechoso para ti. Este manual te da muchos recursos que puedes usar para ayudarte a enfrentarte con algunos problemas que puedas tener. También está incluida, información sobre dónde buscar ayuda.

Jason Ferguson, un sobreviviente de lesión TBI, fue preguntado para asistir en el desarrollo de este manual. Esperamos que las experiencias, las sugerencias y las palabras de aliento de él sirvan como un recurso educativo y poderoso y como una motivación para ti. Nosotros anticipamos que esta información será provechosa durante tu recuperación.



¿¡¿Qué Tengo?!?:

Sólo fue un Chichón en la Cabeza

Por Jason Ferguson

Tenía un chichón en la cabeza, estoy seguro que estaré bien,
Ahora, no me acuerdo lo que estaba haciendo el otro día también.

Es mejor que antes y me dicen que mejoraré durante la
recuperación,
Ahora mis cambios de humor es el tema de la discusión.
Antes no estaba deprimido pero algunos días sólo quiero llorar,
Después me di cuenta que a esto se le llama TBI.

Una lesión cerebral traumática,
No está tan mal como podría ser,
Una lesión leve
Tengo problemas que durarán corto plazo.
Aun tengo tanto que aprender de mi caso.
Tuve una lesión TBI leve, me duele, me confundí
Pero ahora estoy bien,
Sigo mejorando día por día por día.

Qué manera más buena para aprender algo nuevo,
Ahora aconsejaré firmemente a la gente que trate de prevenir
lo que me ha pasado.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. ¿Qué es una lesión de cabeza? **1**

II. ¿Qué es una lesión cerebral traumática? **2**

III. ¿Cómo ocurre una lesión del cerebro? **2**

IV. ¿Porqué mi cerebro es importante? **5**

V. ¿Qué tan grave ha sido mi lesión? **6**

Lesión Cerebral Traumática Leve 8

Lesión Cerebral Traumática Moderada a Grave 9

¿Y qué hay sobre mi lesión? 10

Poema: Leve 11

Consejo: De Un Sobreviviente a Otro 12

VI. ¿Qué problemas enfrentaré después de una lesión TBI leve? y ¿Qué puedo hacer? **13**

Consejo: Problemas Comunes 14

Problemas Físicos 15

Problemas Cognoscitivos/ Al Pensar 20

Problemas Emocionales/ De Comportamiento 27

VII. ¿Cuánto tiempo durarán mis síntomas? **38**

Consejo para ayudarte con tu recuperación 39

Consejo: Consejos de Recuperación de un Sobreviviente a Otro 40

Consejo: Estrategias para Enfrentar Problemas de un Sobreviviente a Otro 41

VIII. ¿Cuándo debo buscar ayuda médica? **42**

IX. Ideas Equivocadas Comunes **43**

X. ¿A dónde puedo buscar ayuda? **45**

INFORMACIÓN ADICIONAL

A. Maneras de ayudarte a relajar 55

B. Maneras de cambiar tu pensamiento 61

C. ¿Cómo puedo obtener una Tarjeta Dorada? 66

Poema: Momento de Dios 69

I. ¿Qué es una lesión de cabeza?

Una lesión de cabeza pasa cuando una persona se golpea con algún objeto. Muchas cosas pueden causar una lesión en la cabeza. Por ejemplo, un accidente automovilístico, una pelea, una caída u otros eventos pueden causar una lesión de cabeza.

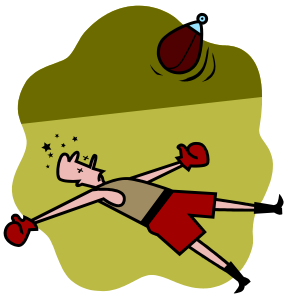
- **La mayoría del tiempo, una lesión de cabeza no causa problemas a largo plazo**. La razón es porque el cerebro está muy protegido. Hay líquido alrededor del cerebro. Este líquido protege y alimenta el cerebro. También hay muchas capas protectoras alrededor del cerebro. Las capas protectoras incluyen el cabello, el cuero cabelludo, y el cráneo. Las capas de tejidos, que se llaman *meninges,* cubren el cerebro. Estas capas protectoras frecuentemente le permiten que el cerebro no se dañe. A menudo, una contusión, hinchazón del cuero cabelludo o un corte al cuero cabelludo puede ser la única lesión.

- **A veces la fuerza del golpe en la cabeza es más fuerte**. El cráneo es como un "casco" que protege el cerebro. El cráneo se puede fracturar o romperse. Cuando el cráneo se rompe, disminuye la fuerza del golpe. Es lo que previene que el cerebro se dañe. Sin embargo, el cerebro puede ser dañado si el cráneo se rompe o no.

- **A veces la lesión de cabeza puede afectar el funcionamiento del cerebro**. Los médicos titulan este tipo de lesión como "lesión cerebral traumática."

II. ¿Qué es una lesión cerebral traumática?

Una **lesión cerebral traumática** (**TBI**, por sus siglas en inglés) ocurre cuando una lesión de cabeza causa problemas con la forma que normalmente funciona el cerebro. Estos problemas pueden ser grandes o pequeños. También pueden durar poco tiempo y otros pueden durar largo tiempo. El cerebro puede ser herido aunque el cráneo no se haya fracturado. Quizás hayas escuchado nombrar una TBI con el nombre "concusión." Es el nombre común que hoy día se le llama a **lesión cerebral traumática**, porque es el mejor nombre de describir lo ha ocurrido.



Después de sufrir una lesión TBI, algunas personas pierden el conocimiento. Esto puede ser por corto tiempo (segundos o minutos) o por más tiempo (días o semanas). Algunas personas que han tenido una lesión TBI leve no pierde el conocimiento. Pero, se sienten aturdidos, confundidos, o "fuera de si mismo" algún tiempo.

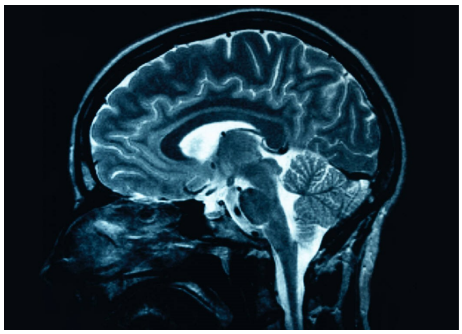
III. ¿Cómo ocurre una lesión del cerebro?

Una lesión del cerebro puede ocurrir en varias formas. Hay dos clases de lesiones cerebrales traumáticas (TBI, por sus siglas en inglés): TBI Cerrada o TBI Abierta.

- **TBI Cerrada** ocurre cuando el cerebro se lesiona sin algún objeto como un cuchillo, una bala, u otro objeto traspasa el cráneo. Hay muchas otras formas en que el cerebro puede ser dañado por una lesión TBI cerrada.
  - ***Magulladuras*:** Cuando la cabeza es golpeada, el cerebro se puede agitar dentro del cráneo. Imagina que el cerebro es como gelatina dentro de un tazón. Si agitas el tazón rápidamente y de repente paras, la gelatina brinca dentro del tazón y se golpea con el interior del tazón. Así igual que la gelatina, el cerebro brinca y se golpea con el interior del cráneo. Cuando eso pasa, el cerebro puede obtener una magulladura.

- ***Estiramiento o Desgarramiento de células nerviosas*:** Cuando al cerebro se le mueve dentro del cráneo, otras lesiones pueden ocurrir. El cerebro consiste de miles de células nerviosas. Cada célula nerviosa tiene fibras largas y finas. Estas fibras son muy pequeñas y no pueden ser vistas por el ojo del ser humano. Estos nervios pueden ser estirados o rotos cuando el cerebro se agita. Si muchas de estas fibras son dañadas, la lesión puede ser vista por exámenes médicos especiales, como un estudio de tomografía computadorizada (CT) o una resonancia magnética (MRI). Un examen de CT o MRI le provee al doctor una imagen del cerebro.

- ***Sangramiento*:** El cerebro tiene muchísimos vasos sanguíneos por dentro. Estos se llaman arterias y venas. Si la cabeza es golpeada fuertemente con algún objeto, los vasos sanguíneos pueden estirarse o sangrar. El sangramiento aparecerá en los exámenes, como un examen de CT o MRI. Si sólo se encuentra un poco de sangramiento, casi siempre el sangramiento para por si sólo. Los vasos sanguíneos cicatrizan al igual que cualquier tipo de herida de la piel cicatriza. Si el sangramiento es grave, los doctores recomiendan un tratamiento, como una cirugía para quitar la sangre.



- ***Hinchazón*:** A veces líquido adicional se acumula en la parte afectada del cerebro. Esto provoca inflamación. Imagine lo que pasa cuando reciben un golpe en tu hombro. Puede ver magulladuras o inflamación en el área lesionada. Es porque el cuerpo manda líquido adicional a la parte del cuerpo que está lesionada. Esto es para protegerlo y ayudarlo a cicatrizar. Lo mismo puede ocurrir a la parte lesionada del cerebro.

- **TBI Abierta** ocurre cuando algún objeto traspasa el cráneo y lastima el cerebro. Ejemplos, tales como un tiro en la cabeza, una puñalada, o una fractura del cráneo pueden causar una lesión TBI abierta.
    - Con una lesión TBI abierta, el mayor daño pasa a la parte del cerebro que ha sido cortada o dañada por el objeto que traspasa al cráneo.
    - Magulladuras, sangramiento, o hinchazón también pueden dañar otras partes del cerebro.

IV. ¿Porqué mi cerebro es importante?

"Si yo tuviera un cerebro," que significa "If I only had a brain" en inglés, cantó el espantapájaros en la película "El Mago de Oz." Tu cerebro controla muchas de las habilidades y emociones. El cerebro controla tus habilidades tales como cuando caminas, observas, recuerdas y hablas. Emociones como cuando estás feliz, triste, enojado/a son controladas por el cerebro. El cerebro está formado por muchos sistemas. Estos sistemas pueden controlar diferentes habilidades y emociones. Por ejemplo, algunos de estos sistemas pueden ser importantes para sentirse alegre, mientras que otros controlan la respiración. Tu cerebro te permite hacer muchas cosas que usualmente no le damos importancia en nuestras vidas.

If I only had a brain...

Oh, I would tell you why
The ocean's near the shore
I could think of things I never thunk before
And then I'd sit and think some more

I would not be just a nuffin'
My head all full of stuffin'
My heart all full of pain
I would dance and be merry
Life would be a ding-a-derry
If I only had a brain

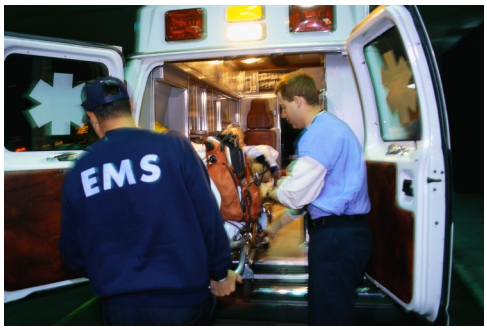
Parte de la canción en inglés del "If I only had a brain."
de la película El Mago de Oz[1]

[1]LeRoy, M. (Productor), y Fleming, V. (Autor/Director). (1939). *El Mago de Oz* [Película]. EE.UU.: Metro-Goldwyn-Mayer.

V. ¿Qué tan grave ha sido mi lesión?

Cada lesión del cerebro es diferente. La gravedad de la lesión puede ser relacionada a muchas cosas diferentes. Estas cosas incluyen con cuánta fuerza fue la lesión, qué tan fuerte fue el golpe en la cabeza, cuánto pesó el objeto que golpeó la cabeza, y qué velocidad llevaba la cabeza o el objeto al momento de recibir la lesión.

El equipo médico trata de encontrar qué tan grave ha sido la lesión. Al saber qué tan grave ha sido la lesión ayuda a los médicos para planear el tratamiento. Después de una lesión, el equipo médico examina varias cosas:



- Una cosa que examina el equipo médico se llama ***pérdida de conocimiento***. En ocasiones después de una lesión cerebral, puedes perder el conocimiento. Entre más tiempo estés inconsciente, peor podría ser tu lesión.

  - Aunque la persona con lesión TBI leve pierda el conocimiento, casi siempre es por corto tiempo. Casi todos los profesionales del cuidado de salud están de acuerdo en que una persona que pierda el conocimiento por 30 minutos o menos sea considerada tener lesión TBI leve. Sin embargo, algunas personas que tienen una lesión TBI leve no pierden el conocimiento en lo absoluto.

  - Cuando una lesión es grave, una persona puede estar en estado de coma. Un estado de coma es igual que perder el conocimiento pero el tiempo es más largo. Una persona en estado de coma no está consciente de lo que ocurre a su alrededor. Ellos a veces no responden al dolor, a voces, o a la luz. Cuando una persona se despierta de un estado de coma, casi siempre no reconocen o pueden hablar con la gente de repente. Recuerde que esta experiencia es completamente diferente de la experiencia de una persona con una lesión leve.

- También la lesión puede ser considerada por el estado de ***amnesia postraumática***. Una persona puede sentirse temporalmente confundida después de una lesión TBI. Las personas quizás no se den cuenta donde se encuentran por minutos, horas, o días. Durante este tiempo personas no podrán grabar nuevas memorias. Es posible que luego no recuerden este período de tiempo. Quizás pueda ser la razón que no recuerdas nada de los eventos inmediatamente después de tu lesión. Este período de tiempo se llama "amnesia postraumática." El mayor tiempo que una persona se siente confundida y no recuerde información, significa que la lesión es grave. Usualmente, una lesión es considerada ser leve si la amnesia postraumática dura menos de 24 horas. Además, hay otro tipo de amnesia que puede ocurrir por causa de una lesión TBI. Ella causa que la persona no pueda recordar los eventos inmediatamente antes de su lesión. Se llama ***amnesia retrógrada***.

- La Escala de Coma de Glasgow (Teasdale y Jennett, 1974) o "***GCS***" es una herramienta que mide qué tan grave ha sido la lesión. Es utilizado frecuentemente en los hospitales. Es una manera de medir si la persona responde a su ambiente. El GCS examina tres cosas: movimiento de ojos (¿Abres tus ojos cuando quieres?), reacciones de movimiento (¿Te mueves cuando alguien te lo pide?), y respuestas verbales (¿Le puedes decir al doctor dónde estás?). La puntuación del GCS puede variar entre 3 a 15. La puntuación más alta indica que la lesión es menos grave. Las personas con la puntuación de 13 a 15 son consideradas tener una lesión TBI "leve."

  - Si has sido transportado al hospital por ambulancia, el equipo médico examinará esta escala inmediatamente después de tu lesión. También, es examinada cuando llegas a la sala de emergencia. Si tú todavía estás en el hospital después de tu lesión, el GCS será conducido varias veces para hacer un diagnóstico.

Basada en la información obtenida de estas medidas y de los resultados de exámenes médicos, como CT o MRI de la cabeza, la lesión es clasificada como uno de los siguientes:

- **Leve sin complicaciones**
- **Leve con complicaciones**
- **Moderada**
- **Grave**

Lesión TBI Leve

Una persona con lesión TBI leve tendrá perdida de conocimiento por 30 minutos o menos. Las puntaciones de GCS al tiempo que sufre la lesión varia entre 13 a 15. Esto significa que la persona puede hablar, puede seguir órdenes, y puede abrir los ojos cuando se le pida. Otro nombre para una lesión cerebral traumática leve es "conmoción cerebral."

A veces, al principio la puntuación del GCS puede ser baja. Esta puntuación baja puede ser causada por otras cosas en vez de la lesión cerebral. Si medicamentos, alcohol, o drogas fueron ingeridos antes o después de la lesión, la puntuación del GCS puede ser más baja. Sin embargo, si la persona de repente tiene una puntuación entre el alcance de "leve" después que los efectos de los medicamentos o alcohol se pasaron, la lesión sería considerada "leve." Otra vez, amnesia postraumática que dura menos de 24 horas es considerada una lesión leve.

◈ LESIÓN TBI SIN COMPLICACIONES:

Una lesión es considerada "sin complicaciones" si la persona tiene una lesión TBI leve y **NO** se presentan problemas en los exámenes de CT o MRI del cerebro.

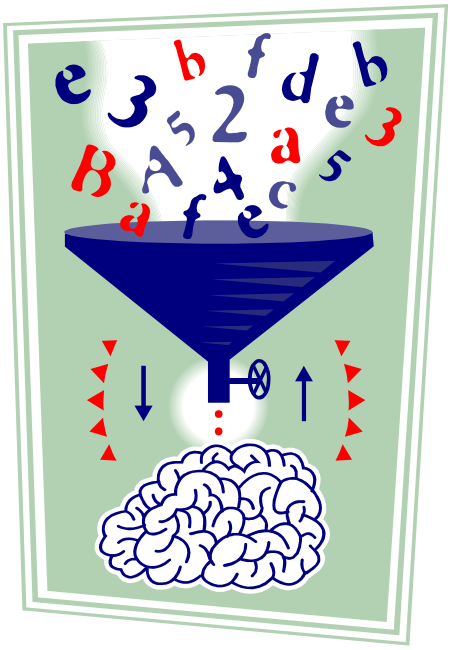
◈ LESIÓN TBI CON COMPLICACIONES:

Una lesión es considerada "con complicaciones" si la persona tiene una lesión TBI leve y se presentan problemas en los exámenes de CT o MRI del cerebro.

Problemas como magulladuras dentro del cerebro o una colección de sangre dentro del cerebro se encontrarán con exámenes de CT o MRI. Cuando esto ocurre, a esta lesión se le llama lesión TBI leve "con complicaciones."

Lesión TBI Moderada-a-Grave

La puntuación del GCS al momento de la lesión es más baja que la lesión TBI leve. Las personas con este nivel de lesión quizás puedan o no abrir sus ojos, moverse por si mismo, hablar, o responder a las cosas o a la gente alrededor de él o ella. Las personas con una lesión grave quizás pierdan el conocimiento por un período de 30 minutos o quizás tanto como de varios días o semanas. Quizás ellos tengan ***amnesia postraumática*** o no recordar información nueva por días o semanas después de haber sufrido una lesión TBI. También, quizás no recuerden hechos que ocurrieron los días o semanas antes de haber sufrido una TBI, este período de tiempo se llama ***amnesia retrógrada***. Estos pacientes casi siempre toman más tiempo para recuperarse de su lesión TBI que los pacientes con una lesión TBI leve. En algunos casos, algunos síntomas pueden ser permanentes. Se recomienda tratamiento en un hospital de rehabilitación, y puede ayudar con la recuperación.



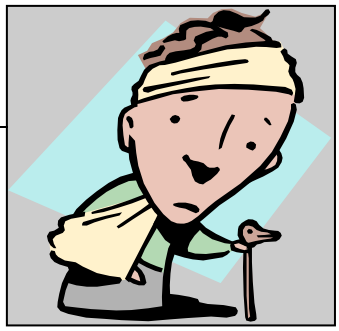
¿ Y qué hay sobre mi lesión?

Si tú estás leyendo este manual, tú tienes lo que los doctores llaman una **lesión cerebral traumática leve**. Si el examen de CT o MRI de tu cabeza indica algunos problemas, tu lesión sería una **lesión TBI leve "con complicaciones**." Si los exámenes de CT o MRI no indican ningún problema, tu lesión sería una **lesión TBI leve "sin complicaciones**."

Si tú has sufrido una lesión TBI leve, es posible que no recuerdes ningún evento que haya ocurrido antes o después de tu accidente. Podrías experimentar problemas **físicos**. Estos problemas pueden ser dolores de cabeza, vomito, mareos, zumbido en los oídos, visión borrosa, y pérdida de sabor y olfato. Puedes experimentar problemas con habilidades de **pensar**. Por ejemplo, es posible que te pasen faltas de atención, de concentración, comunicación, y de recordar cosas. También puedas notar cambios en tus **emociones o comportamiento**. Puedas notar que estás más triste o preocupado/a o que te enojes más fácilmente.

Leve

Por Jason Ferguson



¡Es nada más un chichón aquí!

No sabía que una lesión así es considerada una lesión TBI.

¿Estaré bien? A veces tengo mareos, ¿es normal?

Pensé que era por mi dieta.

Esto ocurrió hace dos meses.

¿Será que mi recuperación es lenta?

¿Estoy teniendo problemas para poderme concentrar?

Y pensándolo bien, me irrito fácilmente.

Ojalá que esto desaparezca.

No sé cuánto tiempo más pueda soportar esto.

Ay, no es tan grave, estaré bien,

Las cosas podrían ser peor, pero hoy estoy aquí,

Gracias por ayudarme a ver las cosas mejor

Que lo que tengo es una lesión TBI leve.

De un Sobreviviente a Otro

Por Jason Ferguson

Después de una lesión cerebral, la vida cambia. Cuando yo tuve mi accidente me reportaron muerto en la televisión, pasé tres semanas en coma, me dijeron que nunca más podía caminar o hablar de nuevo, y que por el resto de mi vida necesitaría supervisión las veinticuatro horas al día. Bueno, le doy gracias a Dios que ellos estaban equivocados.

Los dolores de cabeza son muy familiares para mí. Algunos dolores son sordos y otros son agudos. A veces los dolores de cabeza pueden arruinar el día. Hay medicamentos que te pueden ayudar pero a veces los dolores son causados por deshidratación o algo más. Tu doctor es la mejor persona a quien puedes preguntar sobre este asunto.

Mi manera de pensar era lenta y me califiqué de tonto. Todo tenía sentido en mi mente pero las palabras no me salían bien, ni movía el cuerpo como yo quería. Se toma mucho tiempo y mucho trabajo para recuperarse bien, pero tienes que seguir adelante.

A veces pienso en el pasado y de la manera en que me sentía y actuaba. Era una persona totalmente diferente. Mi mundo se volcó al revés y se fue en otra dirección. No podía distinguir la realidad de la fantasía. Tenía miedo y estaba confundido sobre si me iba a mejorar, estaba enfadado por el daño que causé a mis amigos y familia, me dolía físicamente y mentalmente, y también estaba feliz de estar vivo al mismo tiempo. Yo no era vago o que no quería mejorarme; tenía miedo y perdí contacto con todo. Si la gente ve este punto de vista, en vez de pensar que él o ella es un(a) sobreviviente y que no se pone terco/a, las cosas serían diferente.

Mi punto de vista sobre la recuperación es que los doctores, los terapeutas, o tus seres queridos te pueden enseñar y decir cómo hacer las cosas, pero sólo tú y Dios pueden hacer que pasan las cosas. Esto ha sido una experiencia llena de sorpresas para mí. Trato de compartir esta bendición con otros y que no experimenten lo que pasé. ¡Que tengas buen día y nunca te canses de seguir adelante!

VI. ¿Qué problemas enfrentaré después de una lesión TBI leve?

¿Qué puedo hacer?

- **Muchas personas tienen problemas durante las semanas y los días después de una lesión TBI leve**. Algunos de estos problemas o "***síntomas***" pueden ser: que se te olvidan las cosas, tengas dolores de cabeza, te enojes fácilmente, tengas arrebatos de cólera, o te sientas cansado/a.

- **Después de una lesión TBI leve, algunas personas sufrirán un sólo síntoma; otros pueden sufrir algunos o quizás muchos síntomas; y es posible que algunas personas no sufran ningún síntoma.**

- **A veces las personas no se dan cuenta de los síntomas inmediatamente**. Pueden tomar días o semanas para que los síntomas aparezcan. A veces no se dan cuenta de estos síntomas hasta que regresan al trabajo, a la escuela, o a sus labores de casa. Cada persona es diferente.

- **Es importante saber que estos síntomas son <u>NORMALES</u> después de sufrir una lesión TBI leve**. Estos síntomas son parte del proceso normal de una recuperación.

- **Estos síntomas tienden a mejorar con el tiempo**. Usualmente, no es necesario recibir un tratamiento médico especial para lograr una total mejoría.

Este manual describe algunos de los síntomas más comunes que pueden experimentar después de una lesión TBI leve. También, describe qué puedes hacer para aliviar estos síntomas. Estos síntomas se dividen en tres tipos:

- **Problemas físicos** (de tu cuerpo)
- **Problemas de pensar/cognoscitivo**
- **Problemas emocionales/ de comportamiento**

Problemas Comunes

Por Jason Ferguson

Algunos de estos problemas que ocurren después de una lesión cerebral son muy comunes pero no afectan necesariamente a todos. Lo más común es el dolor de cabeza. Para mí, al principio los tenía (por supuesto) y luego no los tenía por mucho tiempo. Yo pensé que "¡Ah! Se me fue," pero todavía los tengo. A veces son leves y a veces son terribles.

La fatiga es a veces algo que todos sufren. Esto es muy común porque tu cuerpo está recuperándose. Requiere mucho tiempo y descanso para que esto ocurra. Sólo porque tú estás cansado/a y te duermes mucho no significa que seas vago/a o que algo está mal. Cuando el hospital me dio de alta por primera vez, tomaba dos o tres largas siestas por día. Mi sueño era irregular. No podía volver a mi horario normal y mantenerme despierto todo el día. Pon atención a tu cuerpo, porque él avisa cuando necesita descansar.

Otros problemas comunes son la falta de atención y concentración. Tareas fáciles como leer un cuento puede ser una tarea difícil. Primero, yo no podía ni siquiera leer la primera frase del párrafo porque me distraía cualquier cosa en el cuarto. Si había un televisor en otro cuarto o si el gato pasaba de frente, perdía concentración y mi imaginación volaba. Aún se me hace difícil mantener una conversación cuando otras cosas están pasando a mi alrededor. Ahora todo está mejor, pero todavía existe el problema. A todos nosotros nos distraen cosas, pero después de una lesión TBI es posible que sea más difícil enfocarte en una sola cosa cuando una gran cantidad de cosas están pasando alrededor de ti. Estas son algunas situaciones que a veces pueden ocurrir. No todos experimentan los mismos problemas o con la misma gravedad. Pero, mantente fuerte y que con fe las cosas mejorarán.

PROBLEMAS FÍSICOS

Dolores de Cabeza

Quizás notes dolores de cabeza después de tu lesión. Se llaman ***dolores de cabeza posconmocionales*** *o* ***postraumáticos***. El dolor que tengas puede ser constante, o puede desaparecer con el tiempo. El dolor varia entre leve y grave. El dolor de cabeza es un problema común después de la lesión TBI leve. Casi siempre desaparecen después de algunas semanas. A veces, sin embargo, los dolores de cabeza pueden durar largo tiempo.

Dos tipos de dolores de cabeza pueden ocurrir después de una lesión cerebral: ***cefalea tensional*** y ***dolores de cabeza vasculares***.

- **Cefaleas tensiónales**: Estos dolores de cabeza son más comunes. Esto ocurre cuando tienes estrés. También pueden pasar cuando los músculos en tu cuello, hombros, o mandíbula están tensos. Cuando esto ocurre, el dolor va directo a la cabeza. Cefaleas tensiónales causan un dolor sordo y gradual de cabeza. Estos tipos de dolores pueden durar un largo tiempo, pero no será un problema de largo tiempo. El descanso te ayuda a reducir las cefaleas tensiónales.

- **Dolores de cabeza vasculares**: Estos tipos de dolores de cabeza a veces se les llama *migrañas*. Ocurren por causa de problemas con los vasos sanguíneos alrededor de tu cabeza. Estos tipos de dolores de cabeza frecuente incluye un dolor punzante. Puedes sufrir dolor en un lado o los dos lados de tu cabeza. También puedes tener otros problemas, como sentirte mal del estómago. Muchas personas encuentran que luces brillantes y fuertes ruidos hacen que el dolor de cabeza vascular empeore. Migrañas o dolores de cabeza

vasculares puede durar por corto tiempo o por varias horas.

¿Qué puedo hacer?

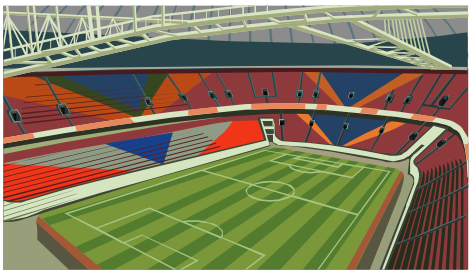
- ✓ ***Habla con tu doctor sobre tus dolores de cabeza***. Podría ser conveniente si se encuentra una causa que produzca los dolores de cabeza y que se pueden tratar con medicina. Si ya estás tomando medicina, asegúrate de tomarlas como te indica tu doctor.

- ✓ ***Busca las causas*** o situaciones en tu rutina diaria que pueden causar los dolores de cabeza. A veces el estrés puede ser la causa de los dolores de cabeza.

- ✓ ***Practica ejercicios de relajación***. Por ejemplo: respirar varias veces lentamente, profundo, y regular; poniendo tensos y relajando los músculos; o imagínate en un lugar especial que es relajante (por ejemplo, la playa). Algunas formas para ayudarte a relajarte están incluidas en la parte A en la página 55.

- ✓ ***Darse masaje en la cabeza y cuello***. Sería provechoso dar masaje donde está adolorido o poner una toalla o almohadilla tibia sobre tu cabeza y cuello.

- ✓ ***Mantén un buen paso*** – No trates de hacer mucho a la vez. Puede ser que necesites tomar descansos regularmente.



- ✓ ***Limítate o evita ir a lugares ruidosos***. Ruidos fuertes pueden causar dolores de cabeza, fatiga, y ponerse irritable (de mal humor). Si notas cambios de comportamiento o comienzas a tener dolores de cabeza, toma notas de la manera que te sientes y piensas y decide si es conveniente visitar lugares ruidosos. Si planeas ir a eventos donde hay

mucho ruido, deberías de limitar la cantidad de tiempo que pases allí.

Fatiga

El problema más importante que vas a experimentar después de tu lesión será la fatiga. Todo el mundo a veces se siente cansado o fatigado. Después de sufrir una lesión TBI leve, es normal sentirse más cansado que lo usual. Cuando estás cansado, tú no puedes hacer las cosas bien. Es probable que estés estresado/a y notarás más problemas tales como dolores de cabeza, mareos, falta de concentración, e irritarse fácilmente.

Los problemas de fatiga mejorarán con el tiempo. Vas a necesitar dormir más que de costumbre para que tu cuerpo y tu cerebro puedan recuperarse. Cuando no duermes lo suficiente que necesitas, tu cuerpo y tu mente se sentirán fatigados. Es posible que no tengas la misma energía como tenías antes de tu lesión.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Duerme suficiente tiempo*** por la noche.
- ✓ ***Date tiempo*** para descansar entre tu trabajo o tus actividades.
- ✓ ***Que tu horario tenga menos actividades y que sean de corto tiempo al principio. Gradualmente aumenta el nivel de tus actividades*** mientras que tu energía y tu fuerza vayan aumentando.
- ✓ ***Toma descansos con regularidad*** o si sientes que los necesitas.
- ✓ ***Vaya despacio y tómalo con calma***. Si tus síntomas se empeoran, es posible que te estés presionando demasiado.
- ✓ ***Consulta con tu médico*** para asegurarte que pudieras necesitar un tratamiento si estás teniendo dificultad para dormir por la noche.

Mareos

Algunas personas se pueden sentir mareadas después de una lesión TBI. Una lesión en la cabeza puede afectar el funcionamiento del oído. Problemas del funcionamiento del oído o sus conexiones al cerebro pueden causar mareos. También notarás la pérdida del equilibrio, nausea, zumbido en el oído, o dolores de cabeza.

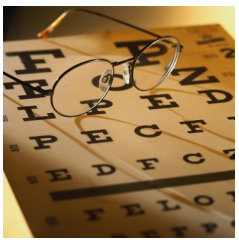
Problemas con mareos son comunes después de una lesión TBI leve. En la mayoría de los pacientes, estos problemas casi siempre desaparecen dentro de 3 a 6 meses o menos. Si tienes problemas de mareos, sería conveniente que consultes con tu médico.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ **Consulta con tu médico** si estos síntomas son insoportables o duran más de unos meses. Quizás te refieran con un médico de oídos, nariz, y garganta para examinarte.

- ✓ **Terapia física especializada** para estos problemas pueda ser provechosa.

Visión borrosa o doble



En ocasiones, las personas sufren cambios en su vista después de sufrir una lesión cerebral. Quizás veas borroso o doble. Notarás que tus ojos se cansan más fácilmente. Necesitarás descansar tu vista más. Estos problemas desaparecerán de 3 a 6 meses. Si los síntomas siguen, quizás necesites consultar un médico.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Habla con tu médico***. Quizás tendrás que estar consultar un médico que especializa en problemas visuales después de lesión cerebral. Quizás los

cambios en tu visión requiere un cambio de receta para lentes nuevos. Frecuentemente, es necesario esperar unos meses. La razón es debido a que la visión mejora los primeros 6 meses después de la lesión.

- ✓ ***Tomar tiempo y descansos*** puede reducir este problema. Muchas personas notan que su visión borrosa aumenta más cuando uno se fatiga.

Sensibilidad al ruido y/o a la luz

Quizás notes que las luces brillantes o fuertes ruidos te molestan. Quizás te ocurra con más frecuencia si tienes dolores de cabeza. Es normal que al ver la luz y escuchar fuertes ruidos te molestan después de haber sufrido una lesión cerebral. Ponerte mucha atención a ese problema puede empeorar las cosas. Planear tu rutina diaria para reducir la cantidad de luz y ruido al que estás expuesto. Pensar menos sobre estos síntomas también puede ayudar a reducirlos más rápido. Esto también hace que estos síntomas no interfieran en tus actividades diarias. La sensibilidad al ruido y a la luz debe desaparecer después de unos meses después de tu lesión.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Al principio limítate a eventos pequeños y reuniones pequeñas***. Cuando mejores asiste a eventos sociales un poco más grandes (como fiestas, carnavales, eventos deportivos, etc.).

- ✓ ***Limita el tiempo que pases en eventos***. Si tienes que asistir a un evento donde hay demasiado ruido y demasiada luz, quizás quieras limitar tu tiempo en este evento. Busca un sitio o cuarto tranquilo en el evento.

- ✓ ***Cambia tu atención a otras cosas***. Enfócate en algún pasatiempo o en una conversación para distraer tu mente del problema. Notarás que tus problemas pueden ir mejorando o quizás desaparezcan.

PROBLEMAS COGNOSCITIVOS/ AL PENSAR

Después de una lesión TBI leve, muchas personas se quejan de que no pueden pensar como lo hacían antes. Hay varios problemas diferentes que notarás con tu manera de pensar. Los diferentes tipos de problemas al pensar están en una lista abajo. También hay varias ideas que puedes usar para enfrentar estos problemas.

Falta de atención/ concentración

Problemas de concentración son comunes después de una lesión TBI leve. La ***concentración*** es tu habilidad de prestar atención a las cosas para que luego puedas recordarlas. Después de una lesión TBI leve, te darás cuenta de que es difícil prestar atención a las cosas. Te puedes distraer fácilmente. Si te distraes, te tomará más tiempo hacer cosas. Si no prestes mucha atención a algo, luego tendrás más dificultades para recordar la información.

Problemas para concentrarse y prestar atención son comunes después de una lesión TBI leve. Tener estos problemas no significa que te estés volviendo "loco/a". Ni significa que te esté pasando algo malo. Para la mayoría de las personas, los problemas para prestar atención mejorarán con el tiempo. Hay varias cosas que puedes hacer para ayudar a mejorar los problemas de prestar atención y concentración.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Asegúrate de dormir bien por la noche. Tomar descansos regularmente durante el día***. Una de las causas principales es fatiga o cansancio. Cuando sientas que es difícil concentrarte, toma descansos y relájate por unos 15 a 30 minutos. Este tiempo deberá ser suficiente tiempo para descansar, puedes cambiar las horas de descanso según sientas que los necesites.

- ✓ ***Aumenta gradualmente tus actividades***. Es posible que sea necesario reducir temporalmente tu día de trabajo o rutina diaria. Si tú eres estudiante, quizás sea necesario reducir la cantidad de clases que estás tomando. Si tratas de seguir un horario normal antes de que estés completamente recuperado/a, puede ser que el problema empeore. Cuando te sientes recuperado/a, entonces podrás regresar gradualmente a tu rutina normal.

- ✓ ***Trata de reducir las distracciones a tu alrededor***. Baja el volumen del radio o apágalo cuando estás trabajando. Trata de trabajar en un área tranquilo. Si puedes, cierra la puerta de la oficina o muévete al área más tranquilo del lugar donde tú trabajas.

- ✓ ***Trata de hacer una sola cosa a un tiempo***. Escribir en la computadora mientras que hablas por teléfono, o leer mientras que un/a compañero/a de trabajo habla contigo son ejemplos de hacer dos cosas al mismo tiempo. Es posible que tengas dificultad en concentrarte en varias cosas a un mismo tiempo. Termina de hacer tu llamada y regresa a tu trabajo. Escucha a un/a compañero/a de trabajo y después vuelve a leer. Enfocándote en una sola cosa a la vez, así evitarás cometer errores y recordar más información.

- ✓ ***Mantén las cosas organizadas***. Mantén tu casa/oficina/lugar de trabajo libre de desorden. El desorden te pueden distraer como revistas, otros tipos de trabajo, etc. Trata de mantener tu área de trabajo organizada. Esto puede ayudarte a prestar más atención al trabajo.

- ✓ ***Pídele a la gente que te hable con calma*** si tienes problemas para entenderles.

Problemas con la memoria

Muchas cosas diferentes pueden causar problemas de memoria después de una lesión TBI leve. A veces los problemas con la memoria ocurren cuando la parte del cerebro que es importante para guardar información nueva ha sido lastimada. Esta parte del cerebro, que se llama lóbulo temporal, es un área que pudo lastimarse cuando ocurre una lesión cerebral. Estos moratones en tu cerebro se mejoran usualmente con el tiempo. Si los problemas con la memoria son causados por los moratones en el cerebro, tu memoria se mejorará mientras que el cerebro se cura. La mayoría de los problemas con la memoria que las personas tienen después de la lesión TBI leve, no son por los moratones. Después de una lesión TBI leve, **problemas con la memoria son casi siempre causados por problemas de atención y concentración**. Si no se quedará grabado en tu memoria.

Probablemente podrás recordar y concentrarte mejor en las cosas si te tomas un buen descanso. La concentración y memoria mejoran cuando haces tus actividades diarias con más calma. Si tú crees que se te olvidan las cosas demasiado y que estás teniendo problemas con tu memoria, esto es una señal que te presionas demasiado para hacer algo. **Tomar las cosas con calma, descansar, y aumentar tus actividades gradualmente puede reducir los problemas de memoria**.

¡Recuerda que nadie tiene una memoria perfecta! Recuerda que probablemente ya tenías problemas para recordar algunas cosas antes de tu accidente. Cuando se nos olvidan las cosas, se nos hace fácil echarle la culpa a una lesión TBI leve. Recuerda que había ocasiones cuando se te olvidaba el mismo tipo de información antes de tu lesión TBI leve. Por ejemplo, la mayoría de las personas sin lesión cerebral se les olvidan las cosas como los números de teléfono, nombres de personas, y dónde parquean sus carros.

Prestar mucha atención a estos problemas de memoria puede causar que empeoren. Si te enojas cada vez que se te olvida algo, te puedes sentir ansioso/a o preocupado/a. La preocupación y ansiedad te pueden hacer las cosas más difíciles para

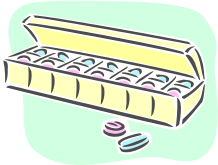
concentrarte y recordar información. La mayoría de los problemas se mejoran durante los primeros meses después de tu lesión. Hay muchas cosas que puedes hacer para limitar el impacto de los problemas de memoria en tu vida diaria.

¿Qué puedo hacer?

Trata alguna de las COSAS siguientes para ayudarte a recordar información:

- ✓ ***Calendarios*** – Mantén un calendario en tu casa para recordarte a ti y a otros tus citas y eventos importantes (eventos escolares, fiestas con familiares, y cumpleaños).

- ✓ ***Listas de "cosas por hacer"*** – Mantén una lista de cosas importantes por hacer. Pon esta lista de cosas importantes en un lugar donde la puedes ver frecuentemente (por ejemplo, en la puerta de frente, en la nevera, en tu agenda diaria o en el espejo del baño).



- ✓ ***Caja para pastillas*** – Usa cajas para pastillas de la farmacia para clasificar tus medicinas y vitaminas por día o por la hora del día. Esto te ayudará a recordarte cuando debes tomarlos. También te ayudará a saber si has tomado esta medicina o no. Asegúrate de tomar tu medicina como es recomendada por el médico.

- ✓ ***Alarmas*** – Usa alarmas para recordarte cuando tienes que hacer algo importante. Por ejemplo, puedes poner la alarma para recordarte tomar la medicina, recoger a tus niños, o sacar la comida del horno. Puedes usar un despertador, la alarma del reloj de pulsera, o un temporizador de cocina.

- ✓ ***Cuadernos/agendas diarias*** – Usa un cuaderno o agenda diaria para mantener rutinas en la casa, el trabajo, o la escuela. Estos cuadernos vienen en todos tipos de formas y tamaños. También puedes usar un organizador electrónico o computadora portátil.

Cualquier tipo de organizador que decidas usar puede ser organizado para satisfacer tus necesidades. Aquí está una lista de cosas que las personas pueden apuntar en sus cuadernos de memoria:

- Calendario para citas e ideas importantes
- Lista de "cosas por hacer"
- Diario
- Números de teléfono, direcciones, cumpleaños

Trata las siguientes ESTRATEGIAS para ayudarte a recordar información:

✓ ***Mantente concentrado/a*** - Cuando estás trabajando en algo importante, haz sólo una cosa a la vez. Trata de no dejar que personas u otras cosas te distraigan de hacer lo que necesitas hacer. Si alguien te necesita, deja que esa persona sepa que tienes que terminar lo que empezaste primero.

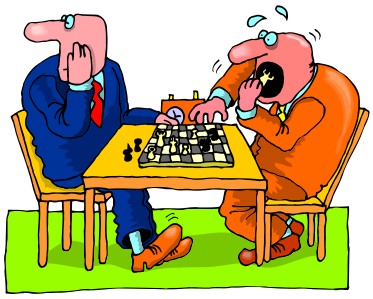
✓ ***Mantén cosas importantes en el mismo lugar*** - Mantén las cosas importantes en sólo un lugar y siempre en el mismo lugar. Por ejemplo, mantén todas las cosas que necesitas cuando te vas de la casa en una mesita al lado de la puerta de salida.

✓ ***Duerme suficiente tiempo*** - Después de una lesión cerebral, es posible que necesites dormir más que antes, especialmente el primer período de la recuperación. Si tratas de dormir lo mismo (o menos) que antes, te puedes sentir cansado/a todo el día. El sentirte cansado/a puede causar problemas de atención y memoria. Puede hacer que los problemas de memoria se empeoren.

✓ ***Tómalo con calma / Mantén un nivel bajo de estrés*** - No trates de hacer cosas (como quehaceres domésticos, trabajo, etc.) muy rápido. Es importante que tomes las cosas con calma para que te dé tiempo para mejorar. Regresar a hacer las cosas muy pronto puede empeorar los

problemas de atención y memoria. Esto puede hacerte sentir estresado/a o infeliz.

Dificultad de organización y para resolver problemas



Resolver problemas es una gran parte de la vida diaria. Después de una lesión TBI leve, algunas personas tienen dificultad en resolver problemas que ocurren a diario. Puede que tengas problemas de organización cuando estés estresado/a. Puede que encuentres que se te hace más difícil tomar decisiones.

Como lo fue mencionado antes, los problemas de concentración y atención también son comunes después de una lesión TBI leve. Esto hace más difícil resolver problemas y organizar tu vida. La fatiga te puede dificultar la concentración en los problemas o situaciones difíciles. Después de una lesión TBI leve, es posible que te des cuenta de que es difícil empezar una tarea o puedas tener dificultad en llevar a cabo las cosas y "cumplir la tarea."

Tener dificultad en resolver problemas es un síntoma normal después de una lesión TBI leve. Como los otros síntomas de que has leído, tiende a mejorarse con tiempo. Abajo hay algunos consejos para ayudarte a mejorar tus habilidades de resolver problemas.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Piensa bien en las cosas antes de actuar***. Toma tu tiempo para pensar bien en lo que necesitas hacer antes de actuar. Planificar puede mejorar tu habilidad total de cumplir las cosas.

- ✓ ***Limita tu número de problemas*** que estés tratando de resolver al mismo tiempo. Determina cuál problema es el más importante. Afronta este problema primero. Puede ser provechoso hacer una lista de problemas en papel para ayudarte a estar organizado/a.

- ✓ ***Fíjate metas pequeñas*** que son fáciles de lograr. Evita hacer demasiado tareas a la vez. Fijarse metas alcanzables puede hacerte sentir menos cansado/a y estar más satisfecho/a.

- ✓ ***Haz las tareas en partes pequeñas***. Usa una lista de "cosas por hacer" para hacer una tarea en partes. Al terminar cada tarea apunta cada una al terminarla. Esto te ayudará a mantenerte más organizado/a y reducirá problemas como él de ser olvidadizo/a.

- ✓ ***Toma descansos cuando estés cansado/a***. Cuando te canses, se te hará difícil resolver problemas y solucionarlos. Después de una lesión TBI leve, es común que empieces a sentirte cansado/a. Tú pensarás mejor si no estás cansado/a.

- ✓ ***Pide sugerencias*** a alguien a quien le tengas confianza.

PROBLEMAS EMOCIONALES/ DE COMPORTAMIENTO

Después de una lesión cerebral leve, es común encontrarte con muchos problemas diarios. Estos pueden incluir cambios en la forma de pensar y sentirte. La lesión puede causar problemas en tu trabajo y en tu papel en la familia. Por ejemplo, pueda que tengas que tomarte unos días libres en el trabajo o empezar un trabajo nuevo. Es posible que necesites la ayuda de tus amigos y familiares con cosas que antes hacías solo/a. Cambios como estos pueden hacerte sentir estresado/a, apenado/a o frustrado/a. No todo el mundo reacciona igual, pero estos sentimientos son comunes después de una lesión TBI leve. Tales sentimientos son normales y están anticipados cuando tú te enfrentas con cualquier cambio o problemas grande en tu vida. Sin embargo, se pueden empeorar después de una lesión TBI leve.

Tener una lesión cerebral leve puede cambiar la manera que te sientes y reaccionas al mundo. Es posible que notes que reaccionas diferente a situaciones. Te parece más difícil controlar tus emociones. Para algunas personas, los cambios de sentimientos y de comportamiento pueden pasar por causa de la lesión de la parte del cerebro que te ayuda a controlar comportamientos y emociones. Estos tipos de cambios aparecen temprano después de una lesión TBI leve. Suelen mejorarse despacio con el tiempo. Otros cambios de sentimientos y comportamiento pueden ser por causa de cómo reaccionas a los cambios de tu vida después de una lesión.

Las próximas secciones te ayudarán a entender los cambios de sentimientos y comportamiento que pueden ocurrir después de una lesión. También las maneras que puedes usar para enfrentarte con estos sentimientos están incluidas.

Estrés

El estrés es una reacción normal del cuerpo a situaciones difíciles en la vida. Estas situaciones difíciles pueden incluir perder el trabajo y no tener dinero para pagar tus cuentas. Teniendo un accidente que resulta en una lesión TBI leve es un tipo de factor estresante. Otros cambios que pueden pasar después de una lesión también pueden ser factores estresantes. Tener que tomar unos días libres en el trabajo, necesitar ir a las citas médicas, y etc., pueden ser factores estresantes.

Cuando tenemos que enfrentarnos con problemas o situaciones peligrosas, nuestros cuerpos tratan de ayudarnos a enfrentar estos problemas. Físicamente, nuestros cuerpos reaccionan por aumentar el ritmo cardíaco y la tensión sanguínea. Nuestros vasos sanguíneos se ponen más pequeños. Cuando estás estresado/a, te darás cuenta de que tus manos sudan y que tu piel se pone fría. Es posible que te sientas ansioso/a y preocupado/a. Esta es la forma en que nuestro cuerpo se prepara para actuar rápido. Nuestros cuerpos hacen esto para que nosotros podamos hacer algo inmediatamente (pelear) o escapar de algo malo (huir.)

Sin embargo, hay muchas situaciones a las que no podemos escapar. Por ejemplo, cuando un ser querido está enfermo/a o está teniendo problemas en el trabajo, no hay una forma de cambiar esta situación inmediatamente. Cuando el estrés sigue por mucho tiempo, puede causar un gran problema. Mientras que piensas que hay problemas en tu vida, tu cuerpo se mantiene con estrés y despierto. Este estado de estar despierto/a puede causar problemas con tu salud y felicidad. También te puede hacer difícil recuperar de tu lesión.

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudarte a reducir el estrés. El primer paso, sin embargo, es darte cuenta de las señales de estrés.

Señales de estrés:
◈ Sentirte cansado/a todo el tiempo
◈ Dificultad para dormir
◈ Sentirte abrumado/a, aun con tareas pequeñas
◈ Dificultad para concentrarte
◈ Cefaleas tensiónales
◈ Dolores de estómago y otros dolores del cuerpo
◈ Tensión Muscular (espalda y hombros dolidos)
◈ Aumento de peso/ pérdida de peso

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Relajación*** – Cuando tu cuerpo y mente están completamente relajados, es difícil sentirte inquieto/a y estresado/a la misma vez. La relajación muscular progresiva es una estrategia en que puedes tensar y después relajar los mayores grupos de músculos en tu cuerpo. Puedes empezar por los pies y seguir hasta la cabeza (o al revés.) La idea es que tu cuerpo no puede estar tenso y relajado a la misma vez. Practicando como relajarte puede ayudar a tu cuerpo a sentirse menos estresado. Es una habilidad que toma práctica para aprender. Si deseas más información, los ejercicios de relajación están incluidos en la página 55.

- ✓ ***Ejercicio*** – El ejercicio puede ayudar al cuerpo a trabajar más eficiente. También puede estimular tu sistema inmunológico. Cuando tu cuerpo está fuerte, puede combatir mejor el estrés.

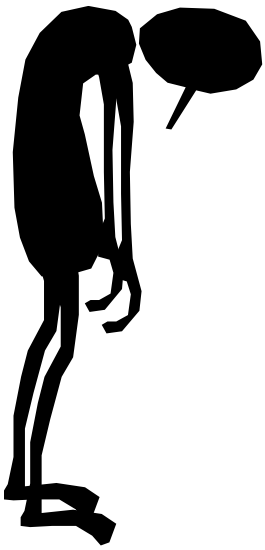
- ✓ ***Cambiando tu forma de pensar*** – Cómo pensamos sobre las cosas puede afectar cómo nos sentimos. A veces cambiando la forma en que piensas sobre las cosas puede ayudarte a sentirte mejor. Por ejemplo, si tienes pensamientos negativos durante una mala situación, estos pensamientos pueden aumentar tu estrés. Ellos te pueden hacer sentir enojado/a o triste. Maneras para mejorar y cambiar los pensamientos negativos están incluidas

en la página 61.

- ✓ ***Visualización*** – Cuando estás estresado/a poner la mente en otras cosas puede ayudarte. Esto puede ayudarte a relajar tu cuerpo y mente. Una manera de hacer esto es usar tu imaginación para visualizar imágenes que son tranquilas y relajantes. Estas imágenes pueden ser sitios reales o pueden ser sitios imaginarios o ficticios que creas en tu mente. Lo más real que hagas tu imagen, tus pensamientos sobre ésta te ayudarán a relajarte mucho mejor. Ve el método #4 que sea encontrado en la Parte A en página 59 de este manual para más información de cómo usar tu imaginación para reducir el estrés.

- ✓ ***Mantente sano/a*** – Asegúrate que duermas bien y mantengas una dieta equilibrada.

Depresión



La tristeza es una reacción natural en una situación difícil. Todos nos sentimos tristes en un punto de nuestras vidas. Es normal sentirse triste después de una lesión TBI leve, especialmente si la lesión TBI leve causó cambios serios en la vida, el trabajo, o la familia. También algunas personas se sienten tristes después de una lesión TBI leve porque han tenido una lesión directa en el cerebro. Mientras que tu cerebro esté curándose, tú puedes tener un tiempo difícil controlando tus emociones. Es posible que te sientas más triste que lo usual en una situación similar. Es posible que llores fácilmente. También se te hará difícil empezar las cosas que quieres hacer.

La depresión es diferente a la tristeza normal, porque es más difícil de "superarlo." Encuentras que no te gustan las cosas que antes te ayudaban a sentir mejor. La depresión puede ser definida como un sentimiento de tristeza que no desaparece. Es importante saber y reconocer las señales de depresión. La depresión puede afectar tu recuperación después de una lesión TBI leve. La buena noticia es que si la depresión ha

sido un problema después de tu lesión, hay varios tratamientos disponibles que te pueden ayudar.

Señales de depresión:

Comportamiento al sentirse deprimido/a o triste.

Puedes sentirte triste o deprimido. A veces la gente se siente irritable o de mal humor en vez de sentir triste. Este sentimiento dura todo el día, casi todos los días, y por varios días o por semanas.

Pérdida de interés en actividades que antes te hacían feliz.

Esto puede parecer que ya no te importa. Si estás deprimido/a, no disfrutas las actividades que antes te hacían feliz. Puedes perder interés en tus pasatiempos.

Pérdida de peso o aumentar peso significantemente sin tratar o ***pérdida o aumento del apetito.***

La depresión te puede causar comer más. O, puedes encontrar que no tengas hambre en absoluto.

Dificultades para dormir.

Algunas personas que estén deprimidos pueden sufrir de insomnio. Esto significa que tengas problemas para dormir. Puedes despertarte durante la noche y tener dificultad en acostarte de nuevo o puedes dormir mucho y sentirte con sueño todavía. También te sentirás que necesites varios descansos.

Cambios en el nivel de actividad.

Si estás deprimido/a, puedes estar lento con tus movimientos y manera de hablar. O puedes estar inquieto/a o agitado/a. Puedes hacer cosas como pasearte de un lado a otro, tener dificultad en sentarte tranquilo/a, o tirar de tu ropa o manos.

Fatiga o pérdida de energía.

Los sentimientos de cansancio y fatiga son comunes. También las tareas pequeñas, como vestirte, pueden tomar más energía que antes.

Señales de depresión (cont.):

Sentimientos de falta de valor o culpa.

Cuando estás deprimido/a, puedes sentirte que no tienes ningún valor. Te puedes sentir culpable y enfocarte en errores del pasado. Personas deprimidas a veces se echan la culpa a ellos mismos por cosas que no pueden controlar.

Dificultad para pensar o concentrarse.

Puedes parecer y sentir que estás teniendo problemas para prestar atención o que tienes problemas de memoria. Actualmente no son "problemas de memoria." Es que tu mente no está enfocándose debidamente.

Pensamientos frecuentes de muerte.

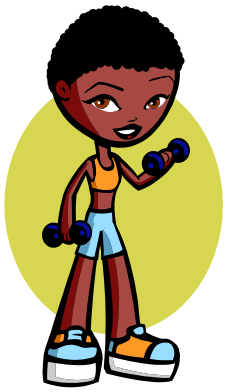
Si la depresión es un gran problema, te encuentras pensando en tu propia muerte. Puedes estar pensando que el mundo sería mejor sin ti. Es posible que empieces a pensar en hacerte daño o matarte. Esto puede ser un gran problema si no puedes deshacerte de estos pensamientos o empezar a pensar en cómo hacerlo.

Si estás teniendo algunas de las señales de depresión que están listadas arriba, habla con tu médico o psicólogo/a. Ellos te pueden ayudar a buscar tratamiento. Aquí hay varias formas de ayudarte a reducir los síntomas de depresión:

¿Qué puedo hacer?:

- ✓ ***Aumenta tus actividades*** – Si estás deprimido/a, puedes sentir que no quieres hacer nada. Sin embargo, es muy importante que tomes parte en actividades que te hacen sentir mejor. Si haces algo divertido o logras algo, usualmente te sentirás mejor. Si algo que haces te ayuda sentirte mejor, hazlo otra vez. Haciendo nada te hará sentir peor.

- ✓ ***Trata de no pasar tiempo solo/a*** – Haz un esfuerzo por estar con otras personas. Es posible que no quieras estar con otras personas, pero probablemente te sentirás mejor con el apoyo de amigos o de la familia. Cuando pases tiempo solo/a, puedas sentirte peor.



- ✓ ***Haz más ejercicios*** – El ejercicio puede ayudar tu comportamiento. También puede aumentar tu nivel de energía y ayudarte a sentirte menos cansado/a.

- ✓ ***Cambiando tu forma de pensar*** – Nuestros pensamientos están relacionados con nuestros sentimientos. Las cosas que decimos a nosotros mismos hacen sentir triste o deprimido/a o nos pueden hacer sentir mejor sobre nosotros mismos. Aprender a cambiar nuestros pensamientos puede ayudar a mejorar el sentido de estar deprimido/a. Ve a la página 61 de este manual para algunas ideas sobre cómo puedes cambiar tu pensamiento.

- ✓ ***Psicoterapia o consejo psicológico*** – La psicoterapia consiste en hablar con un profesional cualificado sobre las cosas. Puedes hablar con un/a terapeuta sobre tus síntomas, problemas, y de entenderte mejor. Te puede ayudar a entender lo que sufres. Los psicólogos te pueden ayudar a planificar maneras para estar más activo/a. También te pueden ayudar a aprender cómo puedes cambiar tu forma de pensar sobre las cosas. Cambiar la forma en que ves ciertas cosas pueden ayudarte sentirte mejor.

- ✓ ***Medicamentos*** – Debes consultar con tu médico si tu depresión empeora. Debes consultar con tu médico si la depresión causa problemas con tu familia o tu trabajo. Hay muchos medicamentos que te pueden ayudar sentirte mejor y más como eras.

Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de tener miedo o estar nervioso/a. Nos ponemos nerviosos/as o con miedo cuando estamos en una situación peligrosa. Si has estado nervioso/a o preocupado/a antes de una entrevista de trabajo, tienes un buen idea de cómo se siente la ansiedad.

Sentir ansiedad en situaciones difíciles es normal. La ansiedad también nos puede preparar para acción. Cuando la ansiedad nos ayuda a mantenernos alertos y cuidadosos, es bueno. Pero a veces, la ansiedad puede ser intensa y no se va fácilmente. Este tipo de ansiedad puede causar problemas en el trabajo y las relaciones con familia y amigos.

Hay varias razones porqué puedes tener ansiedad después de tu lesión. Puedes estar preocupado/a sobre tus síntomas. Es posible que te preocupes sobre problemas en tu trabajo o escuela. La ansiedad puede ser menos problema, si entiendes que tus

Señales de ansiedad:

- ***Pensamientos que estás en peligro o que hay algo mal***. Cuando estás sintiéndote inquieto/a, puedes pensar en formas que no son válidas. Por ejemplo, puedes creer que estás en más peligro de lo que estés. Puedes sentir que no puedes aguantar situaciones y necesitas alejarte de ellas. También puedes sentir que no hay nadie que pueda ayudarte cuando lo necesitas.
- ***Músculos tensos***
- ***Sentir inquietud***. Sientes que no te puedes relajar.
- ***Sentir que no puedes respirar o tienes falta de aliento***.
- ***Sentirse estar mareado/a***
- ***El corazón late rápido***
- ***Tener nervios de estreno***
- ***Dificultad para dormir***

síntomas son parte de un proceso normal de recuperación.

Si estás experimentando síntomas como estos desde tu lesión, hay varias cosas que puedes hacer para que la ansiedad sea un problema menos.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Cambia tu forma de pensar*** – Con depresión, pensamientos que tenemos nos pueden preocupar. Pueden causar ansiedad. Si estás preocupado/a, es posible que estés pensando en cosas que te hacen sentir así. Por ejemplo, puedes decir, "Jamás me pondré mejor." Esto te hará sentir mal. Cambiando la forma en que pienses sobre una situación puede ayudarte sentir menos preocupado/a . Ve la página 61 para más información sobre cómo cambiar los pensamientos.

- ✓ ***Distracción*** – A veces puedes ayudar tu ansiedad sólo distrayéndote. Involucrándote en otras cosas puede ayudarte a sacar tu mente de las preocupaciones.

- ✓ ***Ejercicios de Relajación y Visualización Guiada*** - Ve la página 55 para más información sobre las maneras para ayudarte a relajar.

- ✓ ***Psicoterapia*** – Si tu ansiedad es un gran problema, hablando con un/a psicólogo/a puede ayudarte. Esto es verdad especialmente si estés teniendo

ataques de pánico con tu ansiedad.

- ✓ ***Medicamento*** – Consultando con tu médico será provechoso si tu ansiedad no desaparece. A veces el medicamento puede ayudar a manejar tu ansiedad.

Enojo/ Irritabilidad

Todo el mundo se enoja o se pone irritable de vez en cuando. Frecuentemente puedes estar enojado/a por una buen razón. Enojo e irritabilidad puede ser un problema. Puede interferir en tu habilidad de llevarte bien con otras personas en tu vida. A veces las personas notan que están más irritables o se enojan fácilmente después de una TBI leve. Puedes sentir de "pocas pulgas." Una de las causas más común de estar irritable pueda ser la fatiga. Es probable que te enojes cuando estás cansado/a o con demasiado trabajo.

A veces las personas se ponen más irritables después de una lesión TBI leve por causa de la lesión del cerebro. Otras ocasiones, las personas se ponen irritables por el estrés que una lesión TBI leve puede causar. Estar irritable es uno de los problemas más comunes después de una lesión TBI leve.

Cierta cantidad de frustración y enojo puede ayudarte a cumplir las cosas. Mucho enojo o mucha irritabilidad por mucho tiempo pueden tener efectos dañinos. Pueden causar problemas con tu salud. También pueden causar problemas con tus relaciones con otros. Aprender cómo manejar tu frustración y enojo puede ayudar a recuperarte.

¿Qué puedo hacer?

- ✓ ***Reconozca señales temprano*** – Nuestro cuerpo nos da señales cuando estamos enojados. Estas señales incluyen sentir que el corazón palpita rápido, una cara sonrojada o caliente, sudando, etc. Es importante darte cuenta de cuando te enojes antes de que pierdas el control.

- ✓ ***Usa técnicas para relajarte*** para ayudarte a calmar. Cuando te das cuenta de que te estás enojando o ya estás enojado/a, trata de tranquilizarte. Varias técnicas que puedes usar están en la página 55.

- ✓ ***Toma un descanso*** – Si te sientes enojado/a, a veces es necesario tomar un descanso. Esto significa dejar la situación que te pone enojado/a por un tiempo. Los descansos pueden calmarte. Recuerda que puedas aguantar mejor los problemas si estás calmado/a .

- ✓ ***Cambia tu forma de pensar*** – Muchas veces nos enojamos no por la situación, pero por causa de cómo pensamos sobre la situación. A veces nuestros pensamientos nos enojan más de lo necesario. Tú tienes la habilidad de controlar cómo piensas sobre la situación. Por ejemplo, si tu médico llega tarde para la cita, puedes creer que a él "no le importe…es posible que sólo quiere jugar golf." Si piensas sobre la situación así, puedes ponerte irritable, enojado/a, o ofendido/a. No obstante, si en la misma situación pienses que, "el médico puede tener una emergencia en este minuto," tienes menos posibilidad de sentirte enojado/a . Algunas ideas sobre cómo puedes controlar tu pensamiento están en la página 61.

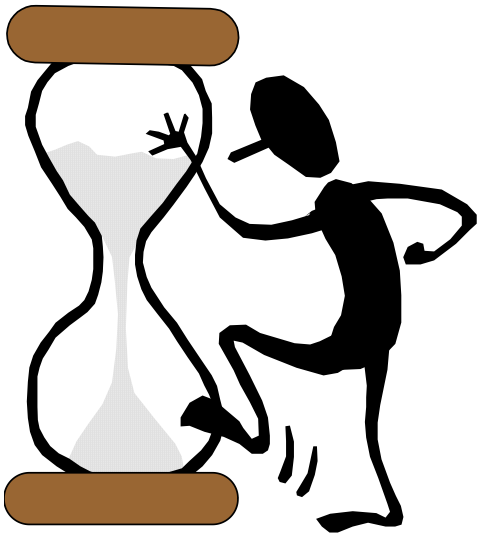
- ✓ ***Usa auto-diálogo positivo*** – Una forma de cambiar tu pensamiento y controlar tu coraje es usar "auto-diálogo." Si te encuentras irritable o enojado/a, te puedes hablar para calmarte. Por ejemplo, cuando ves que tus músculos se tensionan, puedes decir, "Respira profundamente y relájate." O, si estás hablando con una persona enojada, te puedes decir, "Enojándome sólo va a poner la situación peor. Mantenme calmado/a."

VII. ¿Cuánto tiempo durarán mis síntomas?

Es posible que te hayas mejorado/a un poco durante las primeras semanas después de tu lesión. De hecho, te das cuenta de que la recuperación más rápida ocurre durante los primeros seis meses después de una lesión TBI. La mayoría de los pacientes se sienten casi "normal" después de casi tres meses. Sin embargo, algunos síntomas pueden durar más de tres meses. Esto es especialmente verdad si tu examen de CT o MRI revela cualquier tipo de lesión cerebral. Si todavía tienes problemas después de los seis meses, seguramente se pondrán mejores en el año después de tu lesión.

Es importante recordar que no todo el mundo se mejora a la misma vez. Cada lesión es diferente. La recuperación de la lesión también puede ser diferente. El proceso de recuperación puede ser más lento con las personas mayores. La recuperación puede ser más lenta si has tenido uno o más lesiones en el pasado.

Los síntomas casi siempre son peores al principio. A veces no notas síntomas hasta que trates de volver a tus actividades normales, como volviendo al trabajo o la escuela. Tus síntomas se mejorarán con el tiempo. La recuperación será más rápida si descansas suficiente bien. Las personas quienes gradualmente vuelven a su rutina normal toman menos tiempo para recuperarse que aquellos que tratan de volver inmediatamente.



Recuerda estos consejos para ayudarte con tu recuperación:

- ***Espera mejorarte despacio***. No trates de presionarte haciendo mucho al principio. Durante el primer par de meses, gradualmente aumenta tus actividades. Aumenta tus actividades cuando te sientes bien sobre cómo haces las cosas.

- ***Toma el descanso apropiado que necesitas para mejorarte***. ¡No hagas demasiado! Asegúrate de dormir suficiente por la noche. Recuerda que necesitas dormir más y tomar más descansos durante tu recuperación que lo usual.

- ***Tómalo con calma***. Fíjate metas pequeñas y alcanzables. Toma descansos regularmente. Trata de mantenerte activo/a, pero asegúrate de tomar tiempo para descansar.

- ***Ten paciencia***. Ten paciencia contigo mismo, también con tu familia y tus amigos. Tomas medidas para ayudarte a relajar y mantenerte tranquilo/a. Evita las situaciones que te causan estar irritable (como grupos ruidosos) durante la primera parte de tu recuperación.

- ***Recuerda que los síntomas que experimentas son una parte NORMAL de recuperación***. Pensando y preocupándote sobre tus síntomas los pueden empeorar. Prestando mucha atención al problema te hace notarlo más.

Después de una TBI leve, es normal tener algunos síntomas que fueron mencionados en este manual. Estos síntomas se pueden mejorar con tiempo. Este manual te da muchos recursos para enfrentarte con estos problemas mientras tanto.

Consejos de Recuperación
De un Sobreviviente a Otro

Por Jason Ferguson

Todas estas cosas que han sido mencionadas son buenas para una recuperación exitosa. Cada persona tiene diferentes puntos de vista y hace las cosas en diferentes maneras. Pero los básicos son iguales.

Recuerda:

1. No tengas prisa. Esto no es un proceso que se arregla en una noche para mejorarte.
2. Tu cuerpo te avisará cuando necesitas descanso. Se está recuperando ahora mismo y tienes que dejarlo trabajar.
3. Es mejor tomar las cosas con calma en vez de apurar las cosas. A veces cuando vas de prisa puede causar una lesión en vez de recuperación.
4. La paciencia es algo que todos tenemos con que CONTAR. Antes de mi accidente, yo era tranquilo. Después, era otra cosa. En un momento yo estaba bien y dos segundos después yo estaba con coraje porque alguien no quería seguir las reglas. Cuando acepté que **YO** no podía controlar a otras personas ni lo que hacían, **YO** sólo puedo tomar responsabilidad por lo mío, se me hizo la vida mucho mejor en todos aspectos.
5. Hay muchos síntomas que puedes tener que otros no han tenido porque cada lesión cerebral es única; esto es una parte de tu recuperación. Preocupándote no te ayudará para nada. A veces la gente no tiene ningún problema, solamente se preocupa tanto y se convence que algo anda mal. Antes que te diagnostiques, permite que tu médico averigüe la razón por el problema.

Leve o grave, todavía es una Lesión Cerebral Traumática.

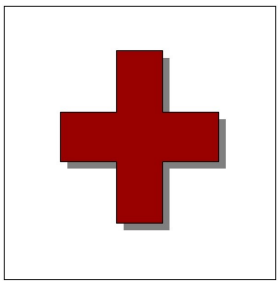
Estrategias para Enfrentar Problemas

De un Sobreviviente a Otro

Por Jason Ferguson

Diferentes personas tienen diversas maneras para enfrentarse con cualquier problema de la vida. La mayoría de la gente puede decir a otros cómo y qué hacer. Pero cuando tenemos que hacerlo solo/a, es otra cosa. Para mí, escribiendo es una manera de enfrentarme con un problema. Cuando yo no podía hablar o comunicarme bien, aprendí como usar la computadora. Escribir fue una manera para poderme expresar en una manera positiva. Todavía tengo problema para pensar rápido en una conversación. Las personas a veces no me entiendan entonces las palabras me salen como trabalenguas. Cuando aprendí que sólo podía controlar mis acciones y no las de otros, entonces las dificultades me estaban preocupando por las acciones que otros hacían o lo que yo pensaba que ellos deberían hacer, y no le di importancia. También soy muy afortunado por tener a mi esposa con quien puedo hablar. Lo mejor es tener a alguien que se siente y te escuche. Ahora, todavía escribo mis pensamientos en papel para que las voces no me distraigan del punto que quiero expresar. Para nosotros es difícil pasar por todo esto y ninguno de nosotros quiere oír lo que tenemos que hacer. Lo que sé es que DROGAS Y ALCOHOL no son estrategias para enfrentarte con un problema, es posible que te haga sentir mejor por un rato pero cuando se van pasando los problemas todavía existen. Mi refugio es escribir poesía, ¡quizás funcione para ti!

VIII. ¿Cuándo debo buscar ayuda médica?



Asegúrate de seguir con cuidado TODAS las instrucciones de tu médico. Por lo general, tus síntomas se deberían mejorar con el tiempo. Si algunos de los síntomas mencionados se empeoran o no se van con tiempo, consulta con tu médico. Los síntomas que fueron mencionados en este manual son comunes después de una lesión TBI leve. Son considerados parte del proceso normal de la recuperación. Puedes tener ninguno de estos síntomas, algunos de estos síntomas, o todos estos síntomas después de tu lesión.

No obstante, si experimentas **CUALQUIERA** de los siguientes síntomas después de tu lesión, es recomendado que su familia te lleve inmediatamente a la sala de emergencia del hospital si:

- ***No puedes despertarte.***
- ***Tienes una pupila (la parte negra del ojo) más grande que la otra.***
- ***Tienes una convulsión***.
- ***Vomitas repetidamente***.
- ***Tienes problemas de confusión o estar inquieto/a***.
- ***Tienes un dolor de cabeza grave que no desaparece***.
- ***Contrae una debilidad o parálisis del cuerpo***.
- ***Se te traban las palabras al hablar***.

IX. Ideas Equivocadas Comunes

MITO: ***"No necesita usar el cinturón de seguridad sólo si manejo a la vuelta."***

REALIDAD: Accidentes ocurren más frecuentes cerca de la casa. La razón es que pasas la mayoría del tiempo cerca de tu casa. Es importante usar el cinturón de seguridad cada vez que estás en un vehículo.

MITO: ***"Es más seguro salir despedido/a del vehículo que estar atrapado/a."***

REALIDAD: Es más seguro estar atrapado en una colisión. La posibilidad de morir es más grande si sales despedido/a del vehículo.

MITO: ***"No me golpeé la cabeza. Sólo fue una lesión de latigazo cervical en el cuello, entonces no puedo tener una lesión cerebral."***

REALIDAD: Es cierto que no todo el mundo con lesión de latigazo cervical tiene una lesión cerebral. Sin embargo, las lesiones de latigazo cervical pueden causar una lesión cerebral aunque no se golpee la cabeza. La fuerza del accidente puede causar el cerebro a moverse adentro el cráneo. Cuando el cerebro se mueve y/o se pega con el interior del cráneo, esto puede causar una lesión cerebral.

MITO: ***"Si no perdí el conocimiento, no tengo una lesión cerebral."***

REALIDAD: Una lesión de cabeza puede causar una lesión cerebral aunque no pierdas el conocimiento. A veces, una persona experimenta un estado de estar confundido/a o aturdido/a. También con una lesión más grave, como una herida de bala que traspasa el cerebro, algunas personas no pierden el conocimiento. Todo depende porque cada lesión TBI es diferente.

MITO: ***"Me enojo fácilmente y a veces me siento deprimido/a e irritable. No es por causa de mi lesión cerebral; Sólo tengo mucho en mi mente."***

REALIDAD: Es común para personas con lesión cerebral enojarse fácilmente y sufrir de depresión. La lesión cerebral puede causar cambios directos a tu forma de ser. También, los cambios secundarios pueden causar cambios de comportamiento tales como los cambios en la familia y con los papeles en el trabajo.

MITO: ***"¡Sí yo bebo alcohol! No me afecta después de la lesión."***
REALIDAD: El alcohol puede tener un efecto en una persona después de una lesión cerebral. El alcohol puede afectar el proceso de recuperación. También puede empeorar los problemas de balance, memoria, y discurso. Además, tiene más posibilidades de que tengas otra lesión cerebral. Es importante recordar que el alcohol incluye cerveza, vino, y licor. No tomes alcohol con medicamentos, especialmente medicamentos antidepresivos y anticonvulsantes.

MITO: ***"Las personas con lesión cerebral tienen problemas para recordar eventos del pasado."***
REALIDAD: Las personas con lesión cerebral usualmente recuerdan bien su pasado. Es raro que alguien con lesión cerebral tiene dificultad para recordar cierta información. La mayoría de los problemas de memoria tiene que ver con los eventos diarios. También, es común que personas con lesión cerebral no recuerdan un período de tiempo cerca de la lesión.

MITO: ***"Una vez tuve una lesión cerebral, no voy a tener otra."***
REALIDAD: Después que tengas una lesión cerebral, es más probable que tengas otra lesión. El riesgo para lesiones adicionales aumenta con el número de lesiones que una persona sufra. Es decir que, es muy probable que alguien con 3 lesiones tenga más riesgo para tener otra lesión que alguien con 2 lesiones. Las personas tienen más dificultad recuperándose después de la segunda o tercera lesión que la primera lesión TBI leve.

X. ¿A dónde puedo buscar ayuda?

Después de una lesión TBI leve, es posible que necesites tomar un descanso del trabajo, y tengas temporalmente el estrés financiero. También es posible que necesites ayuda externa, tal como cuidado médico, consejo psicológico, y servicios para ayudarte a conseguir o regresar al trabajo. La lista siguiente de los recursos comunitarios brinda información sobre los servicios locales, estatales, y nacionales disponibles para que puedan ayudarte. Para información específica sobre cómo obtener una Tarjeta Dorada del Distrito Hospitalario del Condado de Harris, favor de ver la página 66 de este manual.

Nota de Jason: Sé, y muy pronto te darás cuenta que no hay muchos recursos y servicios que existen sólo para la gente con lesión TBI. Pero, sí hay. No son siempre fáciles de encontrar. En REALIDAD, a veces tu iniciativa y motivación son necesarias para encontrarlos. A veces tenemos que improvisar y hacer las cosas lo mejor que podamos según la situación. Donde hay voluntad, hay una solución y en esta situación tienes que tomar el primer paso. Aquí hay algunos de los recursos en Houston que pueden ser de beneficio para ti. Espero que esta información te ayude. Este camino puede ser bien aislado. Este camino puede ser bien difícil. Pero siempre recuerda que, "No estás solo/a."

Recursos

Información y Ayuda en general:	Número Telefónico o sitio Web
Brain Injury Association (BIA)/ Asociación para Lesión Cerebral Provee educación, apoyo, y información para personas con TBI y sus familias	(800) 444-6443 (gratuito) www.biausa.org
Brain Injury Association of Texas (BIATX)/ Asociación de Texas para Lesión Cerebral Organización de servicio público sin ánimo de lucro para ayudar a personas con lesión cerebral y sus familias	(512) 326-1212 (800) 392-0040 (gratuito) www.biatx.org

Información y Ayuda en general:	Número Telefónico o sitio Web
Mental Health Association of Greater Houston/ Asociación de Salud Mental de Houston Provee información sobre servicios de salud men-	(713) 522-5161 (713) 523-8963 www.mhahouston.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)/ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Provee información, publicaciones, y recursos sobre lesión cerebral traumática	(800) 232-4636 (gratuito) www.cdc.gov/ncipc/tbi/TBI.htm
Houston Center for Independent Living/ Centro de Houston para Vivir Independientemente Centro de la comunidad y recursos que está organizado por y para las personas con discapacidades	(713) 974-4621 www.coalitionforbarrierfreeliving.com
Disability Services of the Southwest/ Servicios de Discapacidad del Suroeste Provee muchos servicios por vía de programas comunitarios y en casa para personas con discapacidades para promover vivir independientemente	(866) 301-0931 (gratuito) www.dsswtx.org
Advocacy, Inc. Apoyado por el gobierno y un sistema autorizado para protección y apoyo que provee servicios para Tejanos con discapacidades	(713) 974-7691 (800) 880-0821 (gratuito) www.advocacyinc.org
Cuidado Médico:	
Tarjeta Dorada del Distrito Hospitalario del Condado de Harris Provee ayuda financiera para servicios médicos	(713) 566-6691 www.hchdonline.com
University of Texas Medical Branch (Galveston)/ Rama Médica de la Universidad de Tejas en Galveston	(409) 772-2222 (800) 917-8906 (gratuito) www.utmbhealthcare.org
Veteran's Administration Hospital Ayuda a los veteranos con lesión cerebral y su familia	(713) 791-1414 (800) 553-2278 (gratuito) www.houston.med.va.gov

Cuidado Dental:	Número Telefónico o sitio Web
University of Texas Dental School (Student Clinic)/ Escuela Dental de la Universidad de Tejas (Clínica Estudiantil) Provee servicios dentales comprehensivos y de emergencia con descuento por los estudiantes de cuidado dental quienes están bajo la supervisión de la facultad	(713) 500-4000 www.db.uth.tmc.edu
Harris County Hospital District Dental Clinic/ Clínica Dental del Distrito Hospitalario del Condado de Harris	(713) 757-0572 (713) 526-4243 (para hacer citas)
Cuidado de los Ojos:	
University Eye Institute of the University of Houston/ Instituto Universitario de Ojos de la Universidad de Houston	(713) 743-2020 www.opt.uh.edu/uei
Lighthouse of Houston Provee una variedad de programas educativos, servicios comunitarios, y rehabilitación de pacientes externos para los ciegos y personas con limitaciones visuales	(713) 527-9561 www.houstonlighthouse.org
Cuidado para Necesidades Emocionales, Psicológicas, y de Abuso de Sustancias	
Mental Health & Mental Retardation Authority (MHMRA)/ Autoridad de Salud Mental y Retraso Mental Provee muchos servicios de salud mental	(713) 970-7000 (866) 970-4770 (gratuito) www.mhmraharris.org
MHMRA Neuropsychiatric Center/ Centro Neuropsiquiátrico Centro de emergencia para crisis que está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana	(713) 970-7070
Family Services of Greater Houston/ Centro de Servicios Familiares de Houston Organización de servicios comunitarios sin ánimo de lucro que provee muchos servicios humanos y de salud para familias	(713) 861-4849 www.familyservices.org

Cuidado para Necesidades Emocionales, Psicológicas, y de Abuso de Sustancias	Número Telefónico o sitio Web
Houston Area Women's Center/ El Centro de Mujeres del Área de Houston Provee servicios para los sobrevivientes de violencia doméstica y sexual y para sus familias	Violencia Doméstica: (713) 528-2121 Violencia Sexual: (713) 528-7273 www.hawc.org
Harris County Psychiatric Center/ Centro Psiquiátrico del Condado de Harris Provee un programa comprensivo de servicios psiquiátricos y psicosociales	(713) 741-5000 http://hcpc.uth.tmc.edu
Council on Alcohol & Drugs Houston/ Consejo sobre el Alcohol y Drogas en Houston Provee servicios de prevención, intervención, tratamiento para pacientes externos, educación y asistencia sobre alcoholismo y abuso de sustancias	(713) 942-4100 www.council-houston.org
Christian Family Counseling/ Apoyo Psicológico Familiar Cristian Provee consejo psicológico para los asuntos familiares y de relaciones	(713) 681-9598
Catholic Charities of the Archdiocese of Galveston– Houston/ Asociación de Caridad Católica Provee 16 diferentes programas comunitarios	(713) 526-4611 www.catholiccharities.org
University of Texas Department of Psychiatry Outpatient Clinic/ Clínica Ambulatoria del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Texas Provee servicios comprensivos de salud mental para los pacientes externos	(713) 500-2525
University of Houston-Clear Lake Psychological Services/ Servicios Psicológicos de la Universidad de Houston en Clear Lake Provee psicoterapia individual, de parejas, de familia, y de grupo	(281) 283-3330

Abuso Emocional, Psicológico, y de Sustancias	Número Telefónico o sitio Web
University of Houston Psychological Research and Services Center (PRSC)/ Centro de Servicios Psicológicos e Investigación de la Universidad de Houston Provee servicios con descuento para la comunidad por medio de evaluaciones y tratamientos para una variedad de desórdenes	(713) 743-8600 www.uh.edu/prsc
Chicano Family Center/ Centro Familiar Chicano Provee servicios sociales para las familias necesitadas	(713) 923-2316
Educación y Empleo:	
Department of Assistive & Rehabilitative Services (DARS)/ Departamento de Servicios Auxiliares y de Rehabilitación Provee una variedad de servicios para Tejanos con discapacidades y familias con niños que tienen retraso en su desarrollo	(713) 735-3470 (800) 628-5115 (gratuito) www.dars.state.tx.us
Social Security Work Incentives/ Incentivos de Trabajo del Seguro Social	(800) 772-1213 (gratuito) www.ssa.gov
Texas Work Force Commission/ Centro de la Fuerza Laboral de Tejas Provee el desarrollo de servicios laborales para empleadores y personas que buscan empleo	(800) 832-2829 (gratuito) www.twc.state.tx.us
The Worksource Provee servicios laborales para negocios y residentes de Houston y Galveston y sus alrededores	Asistencia laboral: (888) 469-5627 (gratuito) www.theworksource.org
Texas Education Agency (TEA)/ Agencia de Educación de Texas Provee liderazgo, consejos, y recursos para ayudar a las escuelas que satisfacen las necesidades de todos los estudiantes	(512) 463-9734 (800) 252-9668 (gratuito) www.tea.state.tx.us

Educación y Empleo:	Número Telefónico o sitio Web
Servicios Vocacionales de MHMRA Provee servicios para fomentar las habilidades vocacionales	(713) 970-7000 www.mhmraharris.org
Career & Recovery Resources/ Recursos de Carrera y Recuperación Agencia de United Way sin ánimo de lucro que provee servicios de empleo y consejos psicológicos	(713) 754-7000 www.careerandrecovery.org
University of Houston Center for Students with Disabilities/ Centro para Estudiantes con Discapacidades de la Universidad de Houston Provee alojamiento y servicios de apoyo para individuos con cualquier discapacidad de salud, limitación física, o discapacidad de aprendizaje provisional o permanente	(713) 743-5400 www.uh.edu/csd
Finanzas:	
Social Security Administration (SSI & SSDI)/ Administración del Seguro Social Paga el beneficio de retiro, de discapacidad, y de los sobrevivientes a los empleados y sus familias	(800) 772-1213 (gratuito) www.ssa.gov
Texas Medicaid Program/ Programa de Medicaid de Texas Programa del estado federal para pagar las cuentas	(800) 252-8263 (gratuito) www.hhsc.state.tx.us
Línea de Acceso Directo para Información General de Medicare Programa de seguro médico para personas que tienen 65 años y más, personas con discapacidad que tienen menos de 65 años, y aquellas personas con insuficiencia renal permanente	(800) 633-4227 (gratuito) www.medicare.gov
Medicare Eligibility/ Elegibilidad de Medicare	(800) 772-1213 (gratutito)
Compensación a Las Víctimas del Crimen Programa que reembolsa los gastos médicos y de consejos psicológicos a víctimas de crímenes violentos y a sus familias	(512) 936-1200 (800) 983-9933 (gratuito) www.oag.state.tx.us

Finanzas:	Número Telefónico o sitio Web
Texas Workers' Compensation Commission/ Comisión de Compensación a Trabajadores de Texas Programa financiero para ayudar a los empleados que tienen lesiones relacionadas al trabajo o enfermedades	(713) 924-2200 (dentro de 610) (281) 260-3035 (fuera de 610) (800) 252-7031 (gratuito) www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html
Meals on Wheels Provee servicios de comida para las personas necesitadas	(713) 794-9001 www.mowaa.org
Food Stamps/ Estampillas de Comida Programa que permite que las familias de bajos ingresos puedan comprar comida nutritiva	(713) 767-2000 (800) 252-8263 (gratuito)
Houston Food Bank/ Banco de Comida de Houston Recompila y distribuye donaciones de comida y provee educación de nutrición, asistencia, y entrenamiento laboral	(713) 223-3700 www.houstonfoodbank.org
Emergency Aid Coalition/ Coalición de Ayuda de Emergencia Provee muchos servicios para ayudar a los individuos a satisfacer las necesidades básicas de humanos	(713) 528-3663 (FOOD) www.eachouston.org
Asociación de Caridad Católica del Archidiócesis de Galveston-Houston	(713) 526-4611
Sheltering Arms Comprehensive Energy Assistance Program (CEAP)/ Programa de Asistencia con la Electricidad de Sheltering Arms	(713) 956-7456 9 A.M.—12 P.M. ¡Solamente los martes y jueves!
Vivienda:	
Houston Area Urban League/ Liga Urbana de Houston	(713) 393-8700 www.haul.org
Housing & Urban Development (homes)/ Vivienda y Desarrollo Urbano (casas)	(800) 569-4287 (gratuito)

Vivienda:	**Número Telefónico o sitio Web**
Programa de Vivienda (Sección 8)	(713) 260-0500 www.housingforhouston.com
Asilos o Refugios:	
SEARCH	(713) 739-7752 www.searchproject.org
Coalition for the Homeless	(713) 739-7514 www.homelesshouston.org
Star of Hope	(713) 748-0700 www.sohmission.org
Star of Hope/ Centro de Emergencia para Mujeres y la Familia	(713) 222-2220
Star of Hope (Morris Men's Development Center)/ Centro de Desarrollo para Hombres Morris	(713) 226-5400
Houston Area Women's Center/ Centro de Houston para Mujeres	(713) 528-6798 www.hawc.org
New Horizon Family Center/ Centro Familiar de New Horizon	(281) 424-3300 (800) 824-4807 (gratuito)
Legal:	
Equal Opportunity Employment Commission (ADA)/ Comisión para Similares Oportunidades de Empleo	(800) 669-4000 (gratuito)
Adult or Child Protective Services/ Servicios de Protección a Adultos o Niños	(800) 252-5400 (gratuito)
Crisis:	
CRISIS HOTLINE/ LÍNEA DE ACCESO DIRECTO DE CRISIS	(713) 526-8088 (800)SUICIDE (784-2433) www.crisishotline.org

Tecnología Asistencial:	Número Telefónico o sitio Web
Texas Technology Access Program/ Programa de Tecnología de Texas Apoya independencia para personas con discapacidades por vía de tecnología	(512) 332-0740 (800) 828-7839 http://techaccess.edb.utexas.edu
Sheltering Arms Provee enfermeras y terapia en su casa con servicios que están disponibles 24 horas al día , todos los días	(713) 685-6577 www.shelteringarms.org
Texas Department of Aging and Disability Services (Texas DADS)/ Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades Provee servicios para ancianos y viudos	(713) 692-1635
Strowmatt Rehabilitation Services/ Servicios de Rehabilitación Strowmatt Provee evaluaciones y entrenamiento para personas con condiciones médicas que pueden afectar como manejan	(713) 722-0667 www.driverrehabservices.com
Public Transit (METRO) - Half Fare for the Disabled/ Descuento de Transporte para los Discapacitados	(713) 635-4000 www.ridemetro.org
Paratransit System (METROLift & Freedom Pass)/ METROlift para los descapacitados	(713) 225-0119
Department of Assistive and Rehabilitative Services/ Departamento de Servicios Auxiliares y de Rehabilitación	(713) 862-5294
Medicaid Transportation for Medical Appointments/ Transporte de Medicaid para las citas médicas	(877) 633-8747
American Red Cross of Greater Houston (Local & Long Distance)/ Cruz Roja de Houston	(713) 526-8300 (866) 526-8300 (gratuito)

Ocio y Pasatiempo:	Número Telefónico o sitio Web
Metropolitan Multiservice Center/ Centro Metropolitano de Multiservicio	(713) 284-1973
TIRR Sports/ Deportes del hospital TIRR	(713) 799-5000
RRTC Creative Expression Center/ Centro de Expresión Creativa	(713) 630-0526 www.tbicommunity.org
SKYDIVE Houston/ Paracaidismo de Houston	(800) 586-7688
SKYDIVE Spaceland/ Paracaidismo de Spaceland	(281) 369-3337
SIRE Therapy Program (Spring, TX)/ Programa de Terapia SIRE Equitación, hidroterapia, salto con pértiga, y carruajes por caballos	(281) 353-6160 www.sire-htec.org
Flying Free Equitherapy (Santa Fe, TX)/ **Terapia de Equitación Flying Free**	(409) 925-1942 www.flyingfree.org
Leap of Faith Equine-Assisted Riding Center/ Equitación	(936) 648-4606
Houston Tennis Association/ Asociación de Houston de Tenis	(713) 973-7636
Houston Parks and Recreation/ Parques y Pasatiempos de Houston	(832) 567-4832
Texas International Shootout (Basketball)/ Competencia Internacional de Baloncesto de Texas	(281) 487-1755
Adult Basketball/ Baloncesto para Adultos	(281) 487-1755 (los martes)
Turning Point Gulf-Coast Chapter Provee servicios gratuitos para aprender esquí acuático, kayak, pescar, y motociclismo acuático	(409) 939-4827 www.turningpointnation.org/ gulf_coast.html
Saint Street Swim (Clases para nadar)	(713) 626-7946

INFORMACIÓN ADICIONAL

Parte A: Maneras de ayudarte a relajar.

Hay muchas maneras diferentes para ayudar a relajarte. El aprender algún método para ayudar a relajarte puede reducir tu nivel de estrés, ayudar con los dolores de cabeza, y ayudar a controlar la ansiedad y el enojo. Es posible que ya sepas algunas maneras de relajarte. Algunas pueden incluir cosas como:

- Ejercicios
- Escuchar música
- Estirarte
- Leer

- Masajes
- Yoga
- Artes Marciales
- Meditación
- Y MUCHO MÁS!!

Estos tipos de actividades te pueden ayudar a controlar tu estrés y relajarte. En esta sección, sin embargo, te vamos a dar información sobre otras herramientas que te ayudarán a relajar. Estos métodos de relajación pueden practicarlos solos y no requieren mucha ayuda de otros.

Cada método es una manera para aliviar el estrés y la tensión, mientras que te ayudan a sentirte relajado/a y tranquilo/a. Algunas de estas maneras tienen mucho que ver con las maneras de pensar, mientras otras son más físicas. Todos estos métodos te ayudan a enfocar tu atención, despejar la mente de distracciones, y relajarte. Todos buscan diferentes maneras de relajación que les sean de más ayuda. Es posible que quieras intentar varias formas diferentes de relajarte para encontrar la que funciona mejor para ti.

Vamos a explicar algunas maneras para ayudarte a relajar. Nuestra meta no es convertirte en un/a "experto/a" de cualquier método. En cambio, esto es una oportunidad para aprender diferentes maneras para relajarte. Siéntete en libertad de utilizar todas las diferentes maneras para relajarte. Todo el mundo tiene diferentes maneras de ayudarte a relajar. Si encuentras algo que es bueno para ti, deberías practicarlo y aprenderlo mejor.

- Lo primero que necesitas es un sitio tranquilo donde puedes practicar. Trata de buscar un sitio donde no hay interrupciones, si puedes.

- Luego, ponte en una posición cómoda. Trata de sentarte en una silla cómoda y suave. Pon tus manos en tu regazo y descansa tus pies en el piso planamente. Ponte en una posición que es cómoda.

Método #1: Relajación de Apretón Isométrica

Este método empezó en EE.UU. Hay varios tipos de este método. Sin embargo, todos tienen que ver con sólo apretando ciertos grupos de músculos mayores, y después soltándolas.

Vamos a practicarlo:

- Mientras que mantengas el resto de tu cuerpo suelto y relajado, aprieta suavemente tus hombros juntos y hacia arriba, como si estuvieras encogiéndote de hombros. Echa tu cabeza atrás, para que los músculos en tus hombros, el cuello, y la espalda aprieten juntos a la misma vez.

- Ahora, aprieta estos músculos, como si estuvieras estrujando el estrés. Mantén el apretón por varios segundos.

- Luego, suéltelo. Deja que tus hombros cuelguen, tus brazos cuelguen, y deja que la tensión se vaya por unos 30 segundos.

- Si quieres, trata de apretar y soltar varias veces más.

¿Cómo te sientes? Muchas personas sienten que este método es muy bueno (si te duele, pueda ser que trataste demasiado). Imagínate cómo te sentirías si apretaras todos tus músculos - de los dedos, a tu cara, a tus dedos de los pies – en la misma manera. Sería muy relajante. Quizás te sientas como que tuviste un buen masaje.

Si este método es provechoso para ti, pueda que tú quieras tratar apretar diferentes grupos de músculos en tu cuerpo de la misma forma. Cada vez debe mantener el apretón por varios segundos. Luego, suéltalos y piensa en la tensión saliendo de tu cuerpo. Pueda que quieras practicar este método de relajación por varios minutos todos los días.

Método #2: Estiramiento de Yoga

Esto es un antigua método del Este, el cual se ha puesto muy popular en el oeste. El estiramiento de yoga es casi lo contrario de la relajación de apretón isométrica. En vez de apretar y soltar, trata de estirar y relajar tus músculos. Con el estiramiento de yoga, lo haces en una manera lenta, suave, y ligera.

Vamos a practicarlo:

- Para esta práctica, nos vamos a enfocar en el cuello y los hombros.
- Deja que los dos brazos caigan a los lados y suavemente baja tu cabeza. Sin hacerlo con mucho esfuerzo, deja que la gravedad hale el peso de tu cabeza hacia tu pecho. Deja que la gravedad jale el peso de tus brazos hacia el piso.
- Nota cómo los músculos de tu cuello y tus hombros se estiran mientras el peso de tu cabeza y tus brazos hale más y más. Deja que los músculos se estiren más y más. Estira los sentimientos de tensión.
- Toma tu tiempo, hasta que sientas que te estiras bien. Luego, levanta tu cabeza y regresa a tu posición original. Mantente así por los próximos 30 segundos. Luego, puedes practicar este estiramiento de nuevo.

¿Cómo te sientes? ¿Has notado alguna diferencia entre la relajación de apretón isométrica y el estiramiento de yoga? ¿Cuál sentiste más fácil? ¿Cuál fue más activo? ¿Uno fue más relajante que el otro?

Si este método te parece ser más provechoso, pueda que quieras practicarlo un par de minutos todos los días. Pueda que quieras aprender más sobre yoga y de los diferentes métodos de apretón que te puedan ayudar a relajar.

Método #3: Respiración Profunda

Esto es del Este y del Oeste. Es una parte importante de todos los ejercicios de relajación. Este ejercicio de respiración es para ayudarte a respirar en una forma que es más fácil y relajante. Aprenderás a prestar atención a tu respiración en una forma que sea suave, constante y profunda. La respiración profunda puede ser relajante y darte energía a la misma vez.

Vamos a practicarlo:

Vamos a practicar dos tipos, uno que es activo, y el otro que es suave.

- **Activo:** Primero, baja la cabeza hacia abajo y respira hacia afuera, y luego siéntate y extiéndete arriba cuando respires para dentro.

  - Deja que tus brazos caigan a tus lados. Respira profundo. Luego bota el aire lentamente y fácilmente por tu nariz y dóblate lentamente y delicadamente en tu silla. Deja que la gravedad hale tu pecho y tu cabeza hacia tus rodillas, exprimiendo todo el aire mientras que te doble más y más. Hazlo tan lento como sea posible.

  - Entonces, cuando estés listo/a para inhalar, siéntate lentamente, suavemente, y delicadamente mientras que levantes tus brazos más y más en frente de ti. Extiéndete para el cielo y estírate mientras que respiras profundo.

  - Luego, cuando estés listo/a, otra vez, baja tus brazos lentamente, suavemente, y delicadamente y dóblate mientras que respiras para fuera. Luego, inhala y siéntate suavemente, levantando tus brazos.

  - Sigue haciéndolo a tu paso. Hazlo un minuto.

- **Suave:** Nuestro segundo tipo de ejercicio de respiración es mucho más suave. Sólo tienes que prestar atención cómo respiras. A menudo esto es una forma

buena para calmarte y ayudarte a relajar.

- ¿Ahora cómo estás respirando en este momento? Nota como el aire entra fácilmente por tu nariz, llenando tus pulmones con energía refrescante. No hay nada que hacer menos observar el movimiento callado del aire.

- Cuando respiras, abre tus labios suavemente, y deja que el aire salga de tu boca. Piensa que si estuvieras soplando una vela y la haces parpadear.

- Sigue respirando así, por la nariz fácilmente y sin esfuerzo y por los labios mientras que te relajas. Trata este método por un minuto.

¿Cómo te sientes cuando estás haciendo la respiración profunda? ¿Has notado alguna diferencia entre el tipo activo o el tipo pasivo? Si encontraste que la respiración profunda te ayudó a relajar, puedas que practiques esto por un par de minutos todos los días.

Método #4: Visualización

Con este método, puedes reducir el estrés con tu imaginación. Todo el mundo visualiza. Cuando sueñas despierto/a o piensas en el pasado, estás usando tu imaginación. Cuando usas visualización para relajarte, te enfocas en una imagen que ayuda a relajar tu cuerpo y te ayuda a no hacer caso del estrés.

Vamos a practicarlo:

- Siéntete o acuéstate en un sitio tranquilo. Cierra los ojos.

- Explora tu cuerpo para la tensión. Suelta cualquier tensión de músculo que sientes.

- Imagínate en un sitio especial. Piensa en un sitio donde sea tranquilo. Para algunas personas este sitio puede ser un bosque, para otros la playa, para otros la cumbre de una montaña, y para otros un cuarto tranquilo.

- Usa todos tus sentidos para pensar en este sitio especial. Usa tus sentidos de la vista, del oído, del olfato, del gusto, y del tacto. Por ejemplo, si te estés imaginando el escenario de la playa, puedes pensar en las olas chocando contra la costa, viendo las gaviotas volando en el cielo, viendo el punto donde el agua se reúne con el cielo en el horizonte y etc. Es posible que te imagines oyendo el rugido del agua cuando las olas llegan, el canto

de los pájaros, el sonido de la brisa marina o la risa de los niños. Puedes oler el aire salado o el olor del bronceador en tu piel. Puedes tener el sabor de la sal en tu piel o la dulzura de helado. Puedes sentir el calor del sol en tu piel, la arena debajo de tus pies, o tu pelo volando con la brisa. Lo más te puedes imaginar, lo más fácil te puedes relajar.

- Cuando te has imaginado el lugar en tantos detalles, dite unas frases practicadas para ayudarte a soltar la tensión. Por ejemplo, te puedes decir cosas como:

  "Estoy soltando la tensión."
  "Estoy calmado/a y relajado/a."
  "Me siento con paz."
  "Puedo soltar el estrés cuando quiera."
  Etcétera.

¿Cómo te sientes? ¿Tu cuerpo se siente diferente de lo que sentía antes de empezar? ¿Has notado cambios de tu nivel de estrés? Si este método fue provechoso para ti, debes de practicarlo varias veces al día. Muchas personas lo encuentran más fácil de practicarlo en la mañana o antes de dormir. Cuando estás practicándolo y viene a tu mente un pensamiento no relacionado, apúntalo y sigue adelante. Puedes decirte a tú mismo/a que tu meta es enfocarte en relajarte durante este tiempo especial.

Los tipos de métodos de relajación y manejo del estrés que están presentados aquí son algunas maneras que personas han usado para relajarse. Pueda que quieras usar cada uno de estos métodos y practicarlos varias veces. Cada persona tiene su propia forma de relajarse. Si deseas más información sobre estos métodos o de otras formas para relajarte, pueda que quieres hacer los siguientes:

- Ir a la librería local para libros sobre relajación
- Consultar con tu médico o psicólogo
- Buscar información en el Internet.

Parte B. Maneras de cambiar tu pensamiento

La manera en que piensas sobre problemas tiene un gran efecto en como te sientes y como te enfrentes con los problemas. Cuando tengas un sentimiento, hay un pensamiento relacionado con él. Este pensamiento determina tu sentimiento.

Por ejemplo, imagínate que estés en una fiesta y un hombre que se llama "Jim" viene a tu grupo. Eres presentado a Jim y empiezas hablar con él. Te das cuenta de que Jim no te mira cuando le hables y que está mirando a otra persona en tu grupo. Hay diferentes pensamientos que puedes tener durante esta situación. Cada pensamiento puede hacerte tener un sentimiento diferente.

- Si te pones a pensar que, "Jim piensa que es mejor que mí. Él es grosero," probablemente te sientes irritado/a o con coraje.
- Si te pones a pensar que, "Jim me encuentra aburrido/a. Nadie se lleva bien conmigo," probablemente te sientes triste o solo/a.
- Si te pones a pensar que, "Jim está bien tímido e incomodo. Voy a tratar de acomodarlo," probablemente te sientes amable y cariñoso/a.
- Si te pones a pensar que, "Jim está preocupado con algo. Quizás él esté tratando de saber si él conoce a esa persona de algún sitio," probablemente te sientes neutral.

La forma en que te sientes sobre alguna situación puede afectar cómo actúas en esa situación. Si piensas que Jim te encuentra aburrido/a, pueda que te pongas callado y tímido. Quizás te quieras ir de la fiesta. Sin embargo, ya que no sabes de verdad la razón porque Jim está actuando de esa manera, no puedes asegurarte de que sentir o actuar en una cierta manera sea la respuesta correcta. Por ejemplo, si pensabas que Jim es grosero, te sentirías con coraje. Es posible que decidas "regañarle". Pero este tipo de sentimiento o acción no sería bueno si en actualidad Jim se sentía tímido o incomodo.

Cada vez que tenemos un **pensamiento** sobre una situación, el pensamiento que tenemos influye nuestros **sentimientos**. Estos pensamientos que tenemos pueden influir cómo **actuamos** en situaciones.

La buena noticia es que podemos aprender a cambiar la forma en que *pensamos* sobre las cosas. Esto nos puede ayudar a cambiar cómo nos *sentimos* y cómo *actuamos*.

Cambiando cómo piensas sobre las cosas no significa que debes "pensar positivo." A veces, es perfectamente normal de sentirte triste o enojado/a o ansioso/a o molesto/a. Sin embargo, a veces podemos sentirnos mal diciendo cosas que no son verdad. Casi todos tienen sus tiempos cuando se causan a sí mismos tener un comportamiento negativo por pensar en algo que no es verdad.

Pasos para ayudarte a cambiar la forma en que piensas:

1. Uno de los primeros pasos para cambiar nuestro pensamiento es darnos cuenta de qué pensamos cuando tenemos una emoción negativa. Puedes hacerlo apuntando lo que estás pensando en una hoja de papel. Escribe la situación, lo qué estás pensando o lo qué te estás diciendo, y cómo te sientes. Puedes llamarlo tu "Diario de Pensamientos." [Ve el ejemplo abajo.]

Fecha	Situación	Pensamiento	Sentimiento
02/20/2008	En la oficina de mi doctora. Ella llegó tarde 30 minutos para mi cita médica.	No le importo. Ella hace su horario para ganar más dinero.	Enojado/a, Ofendido/a
02/21/2008	Trabajando tarde en la oficina.	Nunca voy a acabar. La gente pensará que soy un fracaso.	Ansioso/a, Disgustado/a

2. Otro paso para ayudarte a cambiar la forma de pensar (y cómo te sientes) es aprender a reconocer las maneras que "deforman" tus pensamientos. Estas maneras "deformadas" de pensar (se llaman deformaciones de pensamientos) son muy comunes. La siguiente tabla describe algunas de las muchas formas en que nuestro pensamiento se puede convertir en algo deforme.

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

PENSAMIENTOS	EJEMPLOS
Generalizar mucho: Si es la verdad en una situación, es verdad en todas.	Una persona que perdió su trabajo puede pensar que, *"Nunca tendré éxito de nuevo en ningún trabajo."*
Pensamiento Selectivo: Prestar mucha atención a un fracaso y luego ignorando otras cosas importantes sobre nosotros.	Una persona que cometió un error y piensa que, *"Destruí el proyecto entero,"* aunque el resto del proyecto está bien hecho.
Responsabilidad O Echarle la culpa en exceso Cuando asumimos la responsabilidad por todo, especialmente todas las cosas malas que nos pasan…**O**…Cuando le echamos la culpa a otros para nuestra situación en vez de evaluar nuestro papel en el problema.	*"Mi amiga canceló la cita para el almuerzo. Quizás le hice algo malo a ella."* *"Todos mis compañeros de trabajo saben que quedé despedido/a, y están riéndose detrás de mi."*
Pensamientos Extremistas Pensando en todo de un extrema u otro (negro o blanco, bueno o malo, todo o nada).	*"Si no puedo volver al trabajo como un capataz, entonces no vuelvo en absoluto."* *"Si él no me regresa la llamada, entonces no se lleva bien conmigo."*
Sacar Conclusiones Precipitadas **Leer la mente**: Piensas que los sentimientos de otros son negativos sobre ti. **Leer el futuro**: Adivinas que las cosas van a salir mal.	*"Ese hombre piensa que soy un verdadero idiota ."* *"Voy a parecer un bobo cuando hable con ella."*
Exageración O Minimizar Cuando piensas que algo es más importante de lo que es…**O**… cuando minimizas las cosas que son importantes.	*"Se me olvidó regresar la llamada de mi amiga y ahora ella va a estar bien enojada conmigo."* *"Mi jefe no quiso decir que hice un buen trabajo. Sólo estaba tratando de ser cortés."*

Puede añadir otra columna a tu "Diario de Pensamientos". Usa esta columna para describir tu pensamiento con la manera de que tu pensamiento sea distorsionado. [Ve abajo para un ejemplo.]

Fecha	Situación	Pensamiento	Distorsión	Sentimiento
02/15/2008	Esperando una entrevista de trabajo	La voy a dañar. No me voy a acordar de nada y no tendré nada que decir.	Leer el futuro	Ansioso/a

3. Las siguientes ideas te pueden ayudar a examinar si tienes un pensamiento acertado. Reexaminar cómo estás pensando sobre las cosas te puede ayudar a ***cambiar*** cómo piensas de tu situación. Cambiando cómo *piensas* sobre una situación puede resultar en cambiar cómo te *sientes* sobre ella. Uno de los primeros pasos es identificar lo qué estás pensando. El próximo paso es evaluar tu pensamiento para ver si tus pensamientos sobre una situación son distorsionados.

Luego, pueda que quieras usar algunos de las siguientes herramientas para ayudarte a evaluar cómo piensas sobre situaciones:

◈ Evaluar la Evidencia:

Después de que escribas tu pensamiento negativo, debes de determinar si hay evidencia para apoyar este pensamiento. Es decir, Pon atención a los hechos. A veces cuando nos sentimos mal, creemos que la cosa está mal sin mirar la evidencia para apoyar nuestro pensamiento. Piensa sobre los hechos que apoyan tu pensamiento Y piensa sobre la evidencia que no apoya nuestro pensamiento. Mirando LAS DOS, la evidencia que apoya tu pensamiento y la evidencia que no lo apoya, puedas que mires más realista a tu situación.

Por ejemplo, si estás trabajando tarde en un proyecto que tiene fecha limite, puedes pensar que "Nunca voy a acabar esto. Si no lo termino, la gente va a pensar que soy un fracaso."

Evidencia que apoya este pensamiento:

1. Estoy bien cansado/a y todavía tengo varias cosas que hacer.
2. Si no lo termino, mi jefa estará enojado conmigo.
3. A las personas en mi trabajo les gusta chismorrear mucho.

Evidencia que NO APOYA este pensamiento:

1. Casi siempre termino mis proyectos. Si hago un plan, probablemente lo termino, aunque estoy cansado/a.
2. Si no lo termino, mi jefa estará decepcionada. Pero, es raro que yo he estado atrasado en mi trabajo. Ella usualmente está contenta con mi trabajo y hago un buen trabajo. Sólo porque estoy atrasado en un proyecto, ella no va a pensar en mí como un "fracaso."
3. Las personas en mi trabajo generalmente se llevan bien conmigo. He ayudado a otros cuando han estado atrasado en un proyecto. Es probable que otros sean simpáticos y me ofrezcan ayuda.

◈ Averigua si estás usando una "Doble Moral."

Cuando te critiques, trata de pensar en cómo mirarías a la misma situación si le pasara a tu amigo cercano. Las personas son más duras con ellas mismas de lo que serían con otras. Si cometes un error, es posible que te trates más duro y tengas pensamientos como "Soy un idiota. No puedo hacer nada bien." Pero, si tu amigo/a comete el mismo error, es posible que NO tengas los mismos pensamientos. Probablemente seas compasivo/a a tu amigo/a.

Cuando te critiques, toma un poco de tiempo para pensar cómo reaccionarías si la misma situación le pasara a tu amigo/a. Imagínate diciéndole a tu amigo/a lo mismo que te dices. Imagínate diciéndole a tu amigo/a, por ejemplo, "Tú eres un idiota. No puedes hacer nada bien." Es difícil imaginar que la vas a decírselo a alguien que quieres. ¡Esto es porque el mensaje es duro, poco realista, y no es provechoso en absoluto!

Luego, ¿Por qué te tratarás en esta manera? ¡¡Si el mensaje es duro y poco realista, es probable que no te ayude a hacerlo mejor!! Intenta tratar a todo el mundo con una moral que es provechosa y realista. Cuando tengas un pensamiento negativo y te critiques sobre la situación, trata de preguntarte qué dirías a tu amigo/a en la misma situación. Luego, trata de decirte lo mismo. ¡Usa la misma moral para ti mismo/a como lo haces para otros!

Estas son algunas herramientas para ayudarte a cambiar tu pensamiento. ¡¡¡Hay muchas más!!! Si estas herramientas son provechosas, pueda que quieras buscar otros ideas o hablar con un(a) consejero/a sobre otros métodos que te pueden ayudar.

La información presentada fue adaptada de: "The Feeling Good Handbook" por David Burns, M.D. (1990) y "Mind Over Mood" por Dennis Greenberger, Ph.D. y Christine A. Padesky, Ph.D. (1996).

PARTE C:

¿Cómo solicito la Tarjeta Dorada?

¿Qué es una Tarjeta Dorada?

Una Tarjeta Dorada del Distrito Hospitalario del Condado de Harris (HCHD, por sus siglas en inglés) provee asistencia financiera para tus necesidades de cuidado de salud. Puedes utilizar esta tarjeta para obtener servicios de los Hospitales del Condado de Harris y los Centros de Salud Comunitaria. Asistencia financiera del HCHD está disponible sólo para los residentes del Condado de Harris. Si no eres residente del Condado de Harris, averigua con el departamento de salud de tu condado para buscar programas similares de asistencia financiera.

¿Qué son los requisitos para obtener una Tarjeta Dorada?

Hay varias cosas que necesitas demostrar que eres elegible para la Tarjeta Dorada del HCHD. En la próxima página está una lista de la información que tienes que proveer. Si te aseguras de tener **todos** los documentos disponibles, tu solicitud de la Tarjeta Dorada debe proceder sin problemas. Si tienes problemas en encontrar o proveer cualquier de los artículos mencionados, llama al Centro de Elegibilidad más cerca de tu casa o a la **Línea de Acceso Directo del Distrito Hospitalario del Condado de Harris al (713) 566-6691.** Ellos te pueden decir sobre otros documentos necesarios que tienes que solicitar para satisfacer los requisitos.

1. **Identificación:** Tienes que presentar tu licencia de manejo o la credencial de identificación de Tejas. **Comprobantes:** su licencia de manejo o la credencial de identificación de Texas, una credencial de estudiante con fotografía, el gafete de empleado de su compañía con fotografía, un pasaporte con fotografía, los documentos de inmigración de EE.UU. con fotografía, una tarjeta de crédito con fotografía, una tarjeta de identificación emitida por un consulado extranjero, una licencia de matrimonio, actas de nacimiento, tarjeta de seguro social, documentos de naturalización o ciudadanía de EE.UU. u otros documentos federales, registros hospitalarios o de nacimiento, documentos o registros de adopción, tarjeta de registro de votante o comprobantes de nómina.

2. **Residencia del Condado:** Para demostrar que eres un residente del Condado de Harris, necesitas dos comprobantes: uno con fecha en los 60 días pasados y otro con la fecha de un año atrás. **Comprobantes:** recibos de servicios públicos, contrato de alquiler, documentos escolares de los niños o menores, recibo de hipoteca, formulario de verificación del alquiler, recibos de tarjetas de crédito, recibo de impuestos a la propiedad, documentos del Departamento de Vehículos Automotores, comprobantes del seguro del automóvil, registro automotor, copia de la declaración de impuestos anual más reciente, documentos certificados o cheques de beneficio recibido de la Administración del Seguro Social o de la Comisión de la Fuerza Laboral de Texas, documentos certificados de las estampillas para alimentos, Medicaid o Medicare, carta de agencia de servicios sociales reconocida, correspondencia dirigida a usted o a su cónyuge, recibo de la guardería o de la niñera, tarjeta de votante actualizada, Licencia de conducir o Identificación personal de Texas otorgadas por el Departamento de Seguridad Pública, formulario de verificación domiciliaria que complete una tercera persona respetable, comprobantes de la oficina postal, directorio entrecruzado de la ciudad, directorio telefónico, comprobantes de archivos religiosos.

3. **Ingresos Familiar:** Demuestra comprobantes de los ingresos de la familia durante los 30 días pasados.

4. **Dependientes de la Familia (si aplica)**: Para demostrar que tú eres un padre/ una madre o custodia legal, necesitas tener un <u>certificado de nacimiento O documento de custodia legal</u> para cada uno de los dependientes de tu hogar.

5. **Seguro de Salud:** Lleva contigo al hospital o centro de salud comunitaria los documentos de seguro o la póliza de seguro si tiene seguro de salud.

6. **Estado de Inmigración:** Las personas que no son ciudadanos americanos deben proveer los documentos del servicio de Inmigración y Naturalización. Ciertos tipos de visas no están elegibles para recibir asistencia financiera de la Tarjeta Dorada.

7. **Recursos:** Si tiene cobertura de Medicare y quiere solicitar para un descuento en los servicios y cargos que Medicare no cubre, provee los comprobantes de tus recursos y responsabilidades por llenar un formulario del HCHD para determinar tu elegibilidad.

Nota: Si ha recibido servicios médicos del Distrito Hospitalario del Condado de Harris y quiere asistencia financiera con tus cuentas médicas, tienes que solicitarla dentro de <u>30 días</u> de tu alta del hospital.

Registrarte para una Tarjeta Dorada es uno de las mejores cosas que puedes hacer para ti y tu familia.

Para registrarte para una Tarjeta Dorada, puedes llamar al número telefónico de la línea de acceso directo mencionado abajo. Puedes hacer una cita de entrevista con un(a) representante de la Tarjeta Dorada. Hay varios centros de elegibilidad que están localizado en el Condado de Harris. Haz una cita de entrevista a una localidad que está más cerca de ti.

Línea de Acceso Directo para la Tarjeta Dorada del

Distrito Hospitalario del Condado de Harris

(713) 566-6691

En el momento que tú recibas la Tarjeta Dorada, estarás asignado/a al Centro Comunitario de Salud más cerca de tu hogar. Está donde tú y tu familia puede recibir cuidados de salud primarios.

Centros de Elegibilidad del Distrito Hospitalario del Condado de Harris

Centro de Elegibilidad del Suroeste 6654 Hornwood Houston, TX 77074 (713) 995-3500 8 a.m. – 4:30 p.m.	**Centro de Elegibilidad de East Mount Houston** 11737B Eastex Freeway Houston, TX 77039 (281) 372-3100 8 a.m. – 4:30 p.m.
Centro de Elegibilidad de South Loop 5959 Long Drive Houston, TX 77087 (713) 643-3691 8 a.m. – 4:30 p.m.	**Centro de Elegibilidad de Strawberry** 927 Shaw Rd. Pasadena, TX 77506 (713) 740-8180 7:30 a.m. – 4:30 p.m.

Ve al sitio Web de HCHD a:

http://www.hchdonline.com (Haz clic en el enlace de “En Español”)

Momento de Dios

Por Jason Ferguson

Cuando me veo en el espejo, veo los resultados de mis acciones. Para muchos, las cicatrices son visibles y para los demás, no existen. Toco suavemente mis cicatrices, recordándome su historia. Los pensamientos corren por mi mente y mi corazón late un poco más rápido. Mi corazón está lleno pero no de tristeza. Estoy vivo.

Yo bajo la ventana de mi camión mientras que el amanecer del nuevo día me da la bienvenida. Siento la cordialidad de Dios con cada rayo del sol. El viento sopla suavemente aumentando la brisa de la mañana fresca. Un pájaro vuela sobre mí y canta su canción de alegría de un nuevo día, mientras el cielo tiene rayos de color rosa y azul claro. Estoy bien.

Otro recuerdo de lo bendecido que estoy para ver otro día más. Estoy agradecido que Dios tiene más propósitos para mí. El 17 de diciembre de 2008 será el sexto cumpleaños de mi nueva vida. Hay tantas personas a quienes quiero dar gracias especiales en este día. Primero, doy gracias a Dios todo poderoso por las bendiciones que me ha dado y los que me sigue dando. Le doy gracias a Susannah, mi mejor amiga y mi hermosa esposa, por todo su apoyo. Le doy las gracias al grupo de los estudios bíblicos de hombre y todos ellos allí. También le doy las gracias por todos los que me han conocido y a los que sigo conociendo.

Sólo pensar en cuánto di por sentado me dan ganas de llorar pero no lloro porque yo sé que Él quiere que me regocije y sea feliz. La gran abundancia de felicidad, más que le demuestro al mundo externo. Escondido, pero notado por pocas personas. Amo a Jesucristo, amo a la vida, soy amado y tengo muchísimo para dar. Trato de dar un pedacito de las bendiciones que fueron dados a mí. Todavía me estoy recuperando y sigo recuperándome por el resto de mi vida.

Yo aprendí, no importa lo que tengo ni tenga, todavía puedo hacer
el trabajo del Dios todo poderoso.
A veces una sonrisa humilde o palabra amable cambiará el día de alguien.

Paz

Esto es algo que escribí para el sexto cumpleaños de mi nueva vida.
Quería compartir el mensaje que nunca te des por vencido.

¡Cada día que veamos es una bendición y nunca pierdas la fe!

¡¡ Sigue viviendo!!

¡¿QUÉ TENGO?!:
Una Guía para Enfrentarte a la Lesión TBI Leve

Centro de Investigación y Entrenamiento de Rehabilitación (RRTC) para
la Integración Comunitaria de Personas con Lesión Cerebral Traumática
del hospital TIRR Memorial Hermann
2323 S. Shepherd Dr., Ste. 907
Houston, Texas 77019
(713) 630-0515

Este manual es apoyado por una concesión del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación (NIDRR), Departamento de Educación de EE.UU. al Centro de Investigación y Entrenamiento de Rehabilitación – Intervenciones de Rehabilitación después de Lesión Cerebral Traumática (Concesión No. H133B990014) y RRTC para la Integración Comunitaria de Personas con TBI (Concesión No. H133B031117) al hospital TIRR Memorial Hermann.