



Signos y síntomas de las lesiones traumáticas del cerebro

Definiciones

Una lesión traumática del cerebro (TBI, por sus siglas en inglés) es “un golpe fuerte o una sacudida fuerte de la cabeza o una herida penetrante en la cabeza que interrumpe la función normal del cerebro” (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2006). Hay dos tipos básicos de TBI: “abierta” y “cerrada”. Las lesiones abiertas son causadas por objetos penetrantes, como balas o fragmentos de metralla. Estas lesiones suelen provocar un daño que se circunscribe al sitio de la herida (denominada "lesión focal"). Las lesiones cerradas son más comunes y suelen deberse a accidentes automovilísticos o caídas. La lesión ocurre cuando la cabeza se mueve bruscamente hacia atrás y hacia delante, y el cerebro choca contra los lados del cráneo. El daño resultante en el tejido suele afectar a todo el cerebro. La gravedad de las lesiones del cerebro varía. Por lo tanto, la recuperación es propia de cada paciente.

Términos comunes

Por lo general, el efecto inmediato de la lesión traumática del cerebro es la pérdida de conocimiento (PDC). La PDC puede durar unos segundos, unos minutos o unas horas. Tiene lugar una TBI leve (o conmoción cerebral) cuando no hay pérdida de conocimiento o ésta es breve (unos segundos o minutos). Si bien no es necesario que haya pérdida de conocimiento para diagnosticar una TBI, debe haber cierta alteración de la conciencia. La alteración de la conciencia se describe con frases como “escuchar campanas”, “ver estrellas” o sentirse “mareado”.

Otro término que puede usar el médico es amnesia postraumática (APT). La APT es el tiempo transcurrido desde la lesión hasta la recuperación de la memoria consciente continua. Esto puede durar de unos minutos a unas horas e incluso de unas semanas a meses.

Síntomas comunes

He aquí algunos de los síntomas comunes que puede experimentar una persona que ha sufrido una lesión traumática del cerebro. No todos los pacientes experimentan todos los síntomas, y la gravedad de ellos varía de una persona a otra.

Físicos

- Cefaleas
- Mareos
- Tendencia a cansarse con facilidad
- Fatiga por mantener la atención y la actividad
- Disminución de la vista
- Cambio de la audición; dificultad para oír en habitaciones colmadas de gente o zumbido en los oídos
- Alteración del sentido del gusto
- Tensión y rigidez muscular involuntaria
- Debilidad de un lado del cuerpo
- Convulsiones

Cognitivos (procesos del pensamiento)

- Pérdida de la memoria (a corto y largo plazo)
- Escasa concentración y atención
- Problemas para iniciar una actividad, planificar y desarrollarla (funcionamiento ejecutivo)
- Capacidad de juicio disminuida
- Dificultad para reconocer los propios límites o cambios
- Dificultad para extraer conceptos generales de un momento, un lugar o una idea específica
- Problemas de percepción y dirección, por ejemplo no se percibe la propia posición y el movimiento (desorientación espacial)
- Lentitud en el proceso de pensamiento
- Lentitud y/o dificultad en el habla
- Mayor necesidad de instrucciones simples concretas

Emocionales/psicosociales (conducta social y psicológica)

- Angustia y/o depresión
- Altibajos anímicos
- Negación
- Conductas inapropiadas (impulsividad, desinhibición, falta de juicio social y susceptibilidad por pequeñeces)
- Egocentrismo
- Irritabilidad/agitación /arrebatos
- Disfunción sexual
- Pérdida de la red social/ aislamiento



Recuperación tras una lesión traumática del cerebro

El cerebro tiene una notable capacidad para adaptarse después de una lesión. Cada lesión traumática del cerebro y cada recuperación son diferentes. Debe consultar a su médico para que él le explique cómo será su proceso de recuperación.

La rehabilitación tras una lesión traumática del cerebro lo ayudará a alcanzar su máximo nivel de independencia. Cuanto más independiente sea, mejor será su calidad de vida. El objetivo de la rehabilitación tras una lesión cerebral es apoyar el proceso natural de curación del cerebro. Usted es el miembro más importante del equipo de rehabilitación. Tiene un rol activo en este proceso.

He aquí una lista de consejos que lo ayudarán durante su recuperación.

Duerma bien durante la noche y descansa durante el día.

Lleve un diario. Incluya en él hechos importantes, sus sensaciones frente a hechos cotidianos y sus reacciones personales. Pregúnteles a otras personas cómo es su desempeño y su comportamiento. Fije metas semanales realistas.

Vuelva a la actividad normal gradualmente, no de golpe.

Evite actividades que pudieran provocar otra lesión cerebral, como los deportes de contacto o recreativos, hasta que su médico le diga que está bien como para practicarlas.

Pregunte a su médico cuándo podrá volver a conducir, a andar en bicicleta o a manejar maquinaria pesada, ya que la capacidad de reacción puede disminuir tras una lesión traumática del cerebro.

Consulte a su médico para saber cómo explicarles a su oficial superior, a sus colegas militares, a su empleador, a sus compañeros de trabajo o de la escuela, a sus amigos y/o familiares qué le sucedió. Así podrán darle el apoyo que necesita.

No beba bebidas alcohólicas: El alcohol y algunas drogas pueden retardar su

recuperación y exponerlo a mayor riesgo de lesión.

Si le resulta más difícil recordar las cosas, anótelas. Comience usando una agenda, un anotador diario o un ayudante personal digital y trate de ir incorporándolo a su vida diaria. La clave está en adquirir el hábito.

Si cree que está perdiendo cosas importantes, comience a ponerlas siempre en el mismo lugar (por ejemplo, deje siempre las llaves en un determinado estante de la cocina). Quizá le convenga anotar en la agenda dónde pone los documentos importantes, los números de teléfono, etc.

Si se distrae con facilidad o no puede concentrarse, trate de hacer una cosa por vez en un lugar tranquilo, sin distracciones. (Por ejemplo, no trate de estudiar con la TV prendida. Ordene el escritorio para tener a la vista sólo lo que necesita. No mantenga una conversación importante con la radio prendida.)

Cerciórese de tomar todos los medicamentos recetados correctamente y en el horario indicado. Quizá le convenga tener un pastillero donde separar los medicamentos por día y horario. Lo ayudará a saber cuándo tomó la última medicación, si lo hizo y cuándo es la siguiente dosis.

Consulte a su familia y/o a su oficial superior antes de tomar decisiones importantes.

¡TENGA PACIENCIA! La curación de una lesión traumática del cerebro lleva tiempo.

Referencias: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2006). Facts about traumatic brain injury (Información sobre la lesión traumática del cerebro). Disponible en http://www.cdc.gov/ncipc/tbi/FactSheets/Facts_About_TBI.pdf

Centro para Lesiones Traumáticas del Cerebro del Ministerio de Defensa y Asuntos para Veteranos / Centros de Excelencia de Salud Psicológica y Lesiones Traumáticas del Cerebro del Ministerio de Defensa. (1999). Traumatic brain injury guide for patients and families (Guía sobre lesiones traumáticas del cerebro para pacientes y sus familias). Washington, D.C.

Este folleto informativo no tiene por objeto sustituir el asesoramiento profesional de su médico. Consulte a su médico periódicamente sobre cuestiones relacionadas con su salud y en especial sobre los síntomas que exijan diagnóstico o atención médica inmediata.

Centro para Lesiones Traumáticas del Cerebro del Ministerio de Defensa y Asuntos para Veteranos / Centros de Excelencia de Salud Psicológica y Lesiones Traumáticas del Cerebro del Ministerio de Defensa

Teléfono: 1-800-870-9244 **Contacto local:**

Sitio web: www.dvbic.org

Correo electrónico: info@dvbic.org

Tercera Edición: 06/08