



Lesiones cerebrales traumáticas ocurren cuando la cabeza sufre de un golpe o sacudida severa, o cuando un objeto penetra el cerebro. Las lesiones cerebrales se clasifican de leve a severa. Gente con daño cerebral pueden presentar cambios de conducta, personalidad, problemas de la memoria, confusión, o de razonamiento. También pueden estar muy cansados, deprimidos, o ansiosos. Los cambios en el cerebro después de una lesión cerebral pueden afectar la habilidad de realizar actividades del diario vivir (ocupaciones). También puede afectar el desempeño de las funciones de cada persona, como ser empleado, conyugue, padre, y amigo. A pesar que las lesiones cerebrales pueden afectar la manera en que una persona se desempeña, mucha gente con daño cerebral aprende a vivir una vida productiva.

Los siguientes consejos fueron desarrollados por terapeutas ocupacionales para ayudar a personas con lesiones cerebrales a participar y realizar las actividades importantes para ellos lo más independiente posible.

Si usted quiere:

- Mejorar su memoria, niveles de atención y organización.

Considere los siguientes consejos:

- Desarrolle itinerarios para las actividades. Marque las actividades completadas.
- Utilice alarmas durante el día para recordarle de cosas que necesita hacer, como tomar medicina.
- Tenga calendarios a la vista. Revíselos y manténgalos al día.
- Asigne lugares específicos para guardar cosas como las llaves.
- Si se le dificulta leer, escuche libros audibles.
- Participe en actividades que requieran uso de memoria y habilidad de resolver problemas. Ejemplos: juego de domino, rompecabezas, ajedrez, y juegos de mesa.
- Reduzca distracciones como el ruido y objetos visuales para ayudarlo a concentrarse.

Los profesionales de terapia ocupacional son expertos en:

- Evalúa sus habilidades y desarrolla un plan de acción basado en sus preferencias.
- Ayuda a seleccionar las mejores herramientas para su estilo de vida y capacidades. Ejemplo: uso de teléfonos avanzados, tabletas electrónicas, computadoras, etc.
- Revisa como utiliza sus herramientas para recomendar cambios si es necesario.
- Ayuda a practicar sus aptitudes para llevar acabo diferentes actividades como ir de compras, preparar cena e ir al trabajo o la escuela.

- Sentirse con más control sobre sus emociones y conductas.

- Evite situaciones que lo hagan enojar o sentirse frustrado.
- Haga tiempo para hacer cosas que disfrute, como pasatiempos o compartir con amistades.
- Entienda que es normal afligirse por pérdidas.
- Acepte ayuda de gente que confíe.
- Duerma y descansa lo suficiente. Estar cansado o en dolor puede hacer más difícil adaptarse a situaciones difíciles.
- Forme parte de un grupo de autoayuda para compartir sus experiencias y aprender de otros.

- Trabaja con usted durante el día para determinar las causas de enojo y/o frustración. Busca alternativas para el manejo de sus emociones antes
- Enseñarle destrezas de relajación, manejo del enojo, y pensar de forma positiva. El terapeuta ocupacional trabajara con usted durante momentos difíciles.
- Utiliza juego de roles en situaciones difíciles para compartir maneras de reaccionar, y practicar con usted.
- Enseña destrezas nuevas para facilitar actividades importantes para usted, como cocinar, ir de compras, y ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

Si usted quiere:

- Ser lo más precavido posible.

- Participar en oportunidades de trabajo, escuela, o trabajo voluntario.

Considere los siguientes consejos:

- Mantener contactos de emergencia en el refrigerador, o donde los pueda localizar rápidamente.
- Recuerde que usted puede necesitar más ayuda de lo que se imagina. Pida ayuda de su familia y amigos.
- Use los electrodomésticos menos peligrosos por su seguridad hasta que sea evaluado. Por ejemplo, usar microondas en lugar de la estufa.
- Si usted quiere conducir su vehículo, obtenga una evaluación antes de hacerlo. Si no puede manejar, busque alternativas de transporte en su comunidad.
- Si usted tiene debilidad o poco balance, instale barras de seguridad cerca del inodoro y en la tina de baño.

- Piense acerca de las cosas que disfruta y que puede realizar mejor y como puede aplicar estas habilidades en su trabajo, escuela, o trabajo voluntario
- Reúnase con su empleador o director de escuela para hablar acerca de sus habilidades y en que áreas necesitará ayuda.
- Considere cambiar de oficio si usted tiene problemas para cumplir las demandas de su trabajo.
- Pida la opinión acerca de su desempeño a un compañero de confianza o colega.

Los profesionales de terapia ocupacional son expertos en:

- Evalúa sus destrezas de razonamiento (ejemplo: impulsividad, conocimiento de propias aptitudes, confianza), para que usted y su familia aprendan que tipo de ayuda es necesaria para ser más independiente.
- Evalúa su casa y provee recomendaciones de modificaciones o necesidad de equipo (ejemplo: usar herramientas manuales en lugar de eléctricas).
- Evalúa sus habilidades para realizar las actividades del diario vivir tales como vestirse, bañarse, y cocinar, y hacer recomendaciones según sea necesario.
- Evalúa si usted puede conducir seguramente, y trabaja con usted para determinar las adaptaciones necesarias. Si es determinado que ya no puede manejar, el terapeuta ocupacional le asistirá en encontrar vías alternas de transporte y entrenarlo en el uso del mismo.
- Comparte opciones de vivienda en su comunidad que le permitirán vivir más independientemente, como tener un compañero de cuarto o vivir en un hogar de grupo, asegurándose que usted ha tomado la mejor opción.

- Recomienda grupos de apoyo que le pueden ser de beneficio para regresar a la escuela, trabajo, o trabajo voluntario.
- Trabaja con su escuela o lugar de empleo al mismo tiempo que usted se mueve de posición para asegurarse que usted tenga éxito.
- Ayudar a practicar conductas apropiadas de trabajo y sociales que le ayudarán a tener éxito.

¿NECESITA MÁS INFORMACIÓN?

Los terapeutas ocupacionales con experiencia en el tratamiento de adultos con lesión cerebral traumática se pueden encontrar en los hospitales y centros de rehabilitación, programas especializados de lesiones cerebrales ambulatoria, agencias de salud en el hogar, y la práctica privada. Pregúntele a su médico por un referido. Puede encontrar información adicional a través de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional en www.aota.org.

AOTA da gracias a Marsha Neville, PhD, OT/L, and Kathleen Golisz, OTR, OTD, por su ayuda con esta hoja de consejos.

Traducido por: Grisel Contreras, MOT, OTR

Editado por: Hector L. Borrero, MBA, OTR/L, CAPS

Terapia ocupacional es un servicio de salud, rehabilitación y educación que ayuda a las personas a través del ciclo de vida a participar en las cosas que quieren y necesitan hacer mediante el uso terapéutico de actividades cotidianas (ocupación).

Derechos de autor © 2014 por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional. Este material puede ser copiado y distribuido para uso personal o educativo sin consentimiento escrito. Para todos los otros usos, comuníquese con copyright@aota.org.