

LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA Y DOLOR CRÓNICO

Parte III: Gestión de la espasticidad



Espasticidad

Una LCT puede causar daño en el cerebro o los nervios lo que hace que los músculos no respondan cómo debieran; esto se llama espasticidad. La espasticidad no es un dolor, pero puede ser dolorosa. Puede hacer que los músculos permanezcan flexionados cuando deben de estar relajados o hacerlos temblar de una manera que es difícil de controlar. Con el tiempo, la espasticidad puede hacer que los músculos se alarguen o acorten, lo que puede causar dolor. El sueño insuficiente, el estrés, las infecciones o el dolor en otra parte del cuerpo pueden empeorar la espasticidad.

El estiramiento lento controlado y el entrenamiento de fuerza de bajo impacto pueden ayudar a controlar la espasticidad. Otras técnicas que suelen emplearse para controlar el dolor también pueden funcionar bien contra la espasticidad. Las estrategias de relajación y contemplación también pueden ayudar. El yoga utiliza movimientos lentos, estiramiento, fortalecimiento y respiración consciente para que uno esté más conectado con su cuerpo y en control. De allí que el yoga pueda ser muy útil para las personas con espasticidad. Hay muchas maneras diferentes de practicar yoga, es posible que deba probar algunas antes de encontrar la adecuada para usted.





TENÍA ANSIEDAD DE CAERME O DE HACER ALGO EMBARAZOSO EN PÚBLICO, ASÍ ES QUE EVITÉ MUCHAS SITUACIONES, LO CUAL REDUJO MI ACTIVIDAD, LO QUE EMPEORÓ MI ESPASTICIDAD Y EQUILIBRIO.

Hay muchas maneras diferentes de manejar la espasticidad: se pueden usar estiramientos, entrenamientos de fuerza, ejercicios de movilidad, compresas calientes, medicamentos orales, inyecciones de bótox, bloques de motor o bombas de baclofeno. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre estas opciones.



CAÍ EN UN CICLO DE DEPRESIÓN, MIENTRAS MENOS HACÍA, MENOS COSAS PODÍA HACER LUEGO MENOS QUERÍA HACER. MENOS PODÍA HACER, MENOS QUERÍA HACER.



... ¿QUIERES VENIR AL YOGA CONMIGO?
NO LO SÉ...

ANTES DE MI LESIÓN YO ERA MUY ACTIVA, PERO DESDE ENTONCES HA HABIDO MUCHOS OBSTÁCULOS.



ENTIENDO, ¿PUEDO PASAR A VERTE UN MINUTO? TENGO ALGO PARA TI.
¡BUENO!

Manejo del dolor bajo demanda Estrategia #2

DISTRACCIÓN – El dolor necesita una audiencia. Si no le presta atención a su dolor, le molestará menos. Algunas cosas que puede usar para tratar de quitarse de la mente el dolor:

- Leer o ver la televisión.
- Escuchar música o un podcast.
- Hacer algo de limpieza.
- Concentrarse en su respiración.
- Jugar cartas o un juego.
- Hacer algo de jardinería.



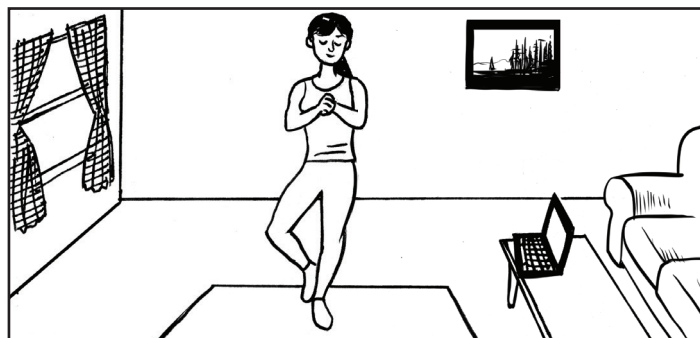
TE TRAJE ESTO.
¿UN TAPETE DE YOGA?



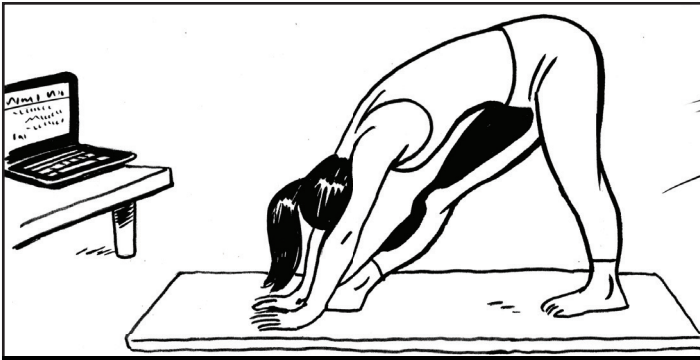
PENSÉ QUE PODRÍAMOS HACER YOGA... ¡AQUÍ!
ESO SERÍA GENIAL, NO ME SENTIRÉ COHIBIDA.



SONIA VINO A MI CASA TODOS LOS MIÉRCOLES Y NOS EMPAREJAMOS E HICIMOS UNA HORA DE YOGA.



YO TAMBIÉN EMPECÉ A HACER YOGA A DIARIO CON VIDEOS EN LÍNEA. ALGUNAS POSES ME ERAN DIFÍCILES, PERO SIEMPRE PUDE ENCONTRAR MODIFICACIONES QUE ME CONVENÍAN.



VI RESULTADOS CASI DE INMEDIATO, EL ESTIRAMIENTO DIARIO ME AYUDÓ A REDUCIR LA ESPASTICIDAD.



A MEDIDA QUE MI EQUILIBRIO MEJORÓ, ME SENTÍ MÁS CÓMODA HACIENDO MÁS ACTIVIDAD.



EN LA COMUNIDAD MI CAMINATA FUE MÁS RÁPIDA Y MÁS ESTABLE.



AL PODER HACER COSAS CON MÁS FACILIDAD, MI VIDA SE EXPANDIÓ. CUANDO DEJÉ DE SENTIRME AISLADA, MI DEPRESIÓN SE VOLVIÓ MÁS MANEJABLE.

LOS ANTIDEPRESIVOS Y LA TERAPIA PUEDEN SER MUY ÚTILES PARA MANEJAR LA DEPRESIÓN.



LEA MÁS ACERCA DE LOS CAMBIOS EMOCIONALES DESPUÉS DE UNA LCT EN ESTE CÓMIC:

<https://msktc.org/tbi-topics/emotional-problems-after-tbi>

Registro de actividades

Puede usar este registro para monitorear las actividades o eventos que pueden estar relacionados con el dolor. Este registro también se puede usar para registrar su práctica de manejo del dolor.

Fecha/Hora									
¿Qué estaba pasando? (Evento o actividad)									
¿Por cuánto tiempo/ cuándo?									
¿Tenía dolor? (0-10) (¿Dónde?)									
¿Otras emociones?									
¿Qué pensamientos tenía?									
¿Qué hice en respuesta?									

Autoría e ilustración

Este infocómic fue redactado por Silas James y Ayla Jacob e ilustrado por David Lasky y Tom Dougherty, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Este infocómic es una adaptación de la serie de hojas informativas *Chronic Pain After Traumatic Brain Injury* (<https://msktc.org/tbi/factsheets/traumatic-brain-injury-and-chronic-pain>) elaboradas por Silas James, MPA; Jeanne Hoffman, PhD; Sylvia Lucas, MD, PhD; Anne Moessner, APRN; Kathleen Bell, MD; William Walker, MD; CJ Plummer, MD; Max Hurwitz, DO, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Fuente: El contenido de este infocómic se basa en la investigación y/o el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los Traumatic Brain Injury Model Systems (TBIMS, Sistemas modelo de lesiones cerebrales traumáticas), financiados por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), así como expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumas (PRCs), con fondos del Departamento de Asuntos de los Veteranos de Estados Unidos.

Descargo de responsabilidad: Esta información no está destinada a reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a preocupaciones médicas específicas o tratamiento. Los contenidos de este infocómic fueron desarrollados bajo subvenciones del Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (números de subvención NIDILRR 90DP0031 y 90DP0082). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de este infocómic no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, y no debe asumir el respaldo del gobierno federal.

Copyright © 2021. Centro de Traducción de Conocimiento de Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Se debe obtener un permiso previo para su inclusión en materiales basados en tarifas.

