

Mantenerse saludable después de una LCT

Junio 2022

<https://msktc.org/tbi/factsheets>

Hoja Informativa sobre LCT

Esta hoja informativa incluye información sobre cómo monitorear y mantener su salud física y mental después de una LCT. También incluye recursos para ayudarle a mantenerse saludable después de una LCT.

El Programa del Sistema Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (TBIMS, por sus siglas en inglés) es patrocinado por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, la Administración para la Vida Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Consulte <https://www.msktc.org/tbi/model-system-centers> para obtener más información).

Mantenerse saludable después de sufrir una lesión cerebral traumática (LCT) puede ser difícil. La LCT puede causar cambios negativos en su salud física y mental y cambiar su forma de pensar y sentir. Estos cambios pueden dificultar el cuidado de uno mismo y evitar o dificultar la gestión de otros problemas de salud. Esta hoja informativa tiene como objeto ayudarle a comprender cómo la LCT puede afectar su salud y ofrecerle consejos sobre cómo mantenerse saludable a lo largo de su vida.

Monitoreo de su salud

Para mantenernos saludables, todos necesitamos conocer las señales que nos dicen que algo puede estar mal. Pero una LCT puede dificultar esto. Por ejemplo, es posible que tenga dificultades para notar las señales de su cuerpo o recordar qué problemas de salud debe compartir con su médico durante una consulta. También es posible que tenga dificultades para reconocer las emociones que pueden indicar un problema de salud mental. He aquí algunos consejos para ayudarle a controlar su salud después de una LCT:



- **Obtenga algunas herramientas para ayudar a controlar su salud en el hogar.** El peso corporal, la temperatura, la presión arterial y el tamaño de la cintura son medidas importantes para la salud. Las herramientas importantes para monitorearlas incluyen una báscula, un termómetro, un manguito de presión arterial y una cinta métrica flexible. Si tiene problemas con niveles bajos o altos de azúcar en la sangre, es posible que necesite un monitor de glucosa o azúcar en la sangre. Recuerde que sus mediciones de salud pueden cambiar por muchas razones. Trabaje con su proveedor de atención médica para decidir los mejores momentos para tomar sus mediciones de salud y con qué frecuencia tomarlas.
- **Use la tecnología para ayudar a controlar su salud.** Otras herramientas para ayudarle a controlar su salud pueden incluir relojes inteligentes o rastreadores de ejercicios, aplicaciones telefónicas, manguitos digitales para la presión arterial y básculas inteligentes. Estas herramientas pueden facilitar el seguimiento de su salud a lo largo del tiempo. Muchas de estas herramientas tienen alarmas o recordatorios, que son útiles cuando se tienen problemas para recordar. Algunas aplicaciones y dispositivos pueden ayudarle a monitorear todos los aspectos de su salud, como la salud mental y cognitiva, la salud física y el estado físico, la salud social y el sueño. Por ejemplo, algunas aplicaciones le piden que establezca objetivos de salud, como una cierta cantidad de ejercicio o un control de bienestar anual. Pueden llevar un seguimiento del progreso hacia las metas y enviarle recordatorios y mensajes motivacionales.



TBIMS
Traumatic Brain Injury Model System
Since 1987



MSKTC.org
SCI • TBI • BURN

Model Systems
Knowledge Translation
Center

También puede encontrar aplicaciones que lo ayuden a controlar afecciones de salud específicas, como diabetes o enfermedades cardíacas. Estos pueden ayudarle a monitorear y cuidar los síntomas relacionados con estas afecciones específicas. Algunas aplicaciones incluso pueden monitorear sus objetivos de salud espiritual (por ejemplo, meditación, oración, lectura de textos religiosos). Puede encontrar aplicaciones de salud y acondicionamiento físico buscando en Apple o Google Play App Store según si su teléfono celular es un iPhone o Android. Puede probar diferentes aplicaciones para encontrar las que le funcionen mejor según sus necesidades en particular. Es importante tener en cuenta los problemas de seguridad al ingresar información personal en una aplicación.

Tenga cuidado de usar solo las aplicaciones que ha investigado para enterarse sobre cómo protegen su privacidad. Pídale a alguien de confianza que le ayude a determinar cómo las aplicaciones manejan su información personal. Recuerde eliminar las aplicaciones que ya no esté utilizando.

- **Mantenga un diario o registro de su salud.** Llevar un diario o un registro puede ayudarle a notar cambios en su cuerpo o comportamientos a los que puede necesitar prestar atención. También es una excelente manera de ayudarle a llevar un seguimiento de los problemas sobre los que desea hablar con su médico. Es posible que desee comenzar con información básica de salud, como su edad, altura, peso, alergias y cirugías. Decida qué pasa con su salud que desea controlar y con qué frecuencia. Algunas cosas buenas para llevar un seguimiento son cuánto duerme; la cantidad y el tipo de alimentos que consume; cuánta agua bebe; cuándo toma medicamentos o vitaminas; cuándo tiene dolor; cuándo hace ejercicio o está activo; cuándo se siente enfermo; y cuándo tiene una cita con el médico.
- **Programe un chequeo anual con su médico habitual o proveedor de atención primaria.** Estos chequeos son importantes para controlar su salud y detectar problemas potenciales de modo temprano. Durante estas visitas, su médico u otro proveedor de atención médica revisará aspectos de su salud que no puede controlar en casa. Esto puede incluir análisis de sangre o exámenes de mama o próstata. Los exámenes anuales le dan la oportunidad de hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud que pueda tener. Sus proveedores de atención médica también pueden ayudarle a identificar recursos que le ayuden a administrar mejor su salud y recordarle sobre las vacunas importantes, como la de la gripe o el herpes zóster. Si tiene un médico que lo ha visto específicamente por su lesión cerebral (como un fisiatra o un neurólogo), puede solicitar una cita si tiene un problema que su proveedor habitual no aborde.

Prevenir y cuidar otras afecciones de salud

Las personas con LCT pueden tener otros problemas de salud, como presión arterial alta o enfermedad cardíaca. Los problemas causados por la LCT, como problemas con la memoria o la planificación, pueden dificultar la atención de otros problemas de salud. He aquí algunos consejos para ayudarle a prevenir o cuidar otras afecciones de salud después de haber sufrido una LCT.



- Pregúnteles a sus proveedores sobre otros registros de salud y cómo vincular sus registros de su tratamiento a sus otros registros médicos.
- Mantenga una lista de sus medicamentos, las dosis de ir y por qué está tomando cada uno. Lleve esta lista con usted cuando vaya a las citas médicas.
- Use una caja para píldoras a fin de organizar sus medicamentos para que le sea fácil tomar la cantidad correcta en el momento adecuado.



- Mantenga una lista de sus médicos, lo que hacen y cómo comunicarse con ellos.
- Use un calendario para realizar un seguimiento de las citas con su médico. Los calendarios de teléfonos inteligentes pueden ser útiles para esto y, a menudo, le permiten configurar alarmas para recordarle las citas.
- Antes de ir al médico, anote las preguntas que desea hacer. Durante la visita con su médico o proveedor de atención médica, anote sus respuestas o colóquelas en la sección de notas de su teléfono inteligente. Si el doctor no tiene inconveniente, también puede grabar en audio su conversación. Considere llevar a un familiar o amigo a su cita. Esta persona puede ayudarle a recordar qué preguntar y recordar lo que le dicen los médicos o los proveedores de atención médica. Al final de la cita, repita lo que el proveedor le ha dicho. Esto le ayudará a asegurarse de que ha entendido las cosas y a aclarar cualquier confusión.
- Hable con cada uno de sus médicos sobre su LCT y sobre cómo sus medicamentos pueden afectar su recuperación. Es posible que algunos medicamentos no sean recomendables para las personas con LCT en ciertos casos, y no todos los médicos pueden estar conscientes de esto. Si está viendo a un médico que no lo ha tratado por su LCT, hágale saber sobre su LCT y pregúntele si algún medicamento que le recete podría empeorar sus síntomas de LCT o interactuar con los medicamentos actuales. También puede considerar llamar a su médico de lesiones cerebrales y preguntarle si algún medicamento nuevo sería bueno para usted.
- Evite los medicamentos que pueden empeorar los problemas para pensar relacionados con la LCT. Algunos medicamentos que se recetan para el dolor y para los problemas respiratorios pueden empeorar los problemas relacionados con la LCT. Cuando le receten un medicamento nuevo, hable con sus médicos sobre cómo éste puede afectar su recuperación.

Mantenimiento de su salud física

Hay muchas cosas que puede hacer todos los días para apoyar su salud física. Entre estos están el hacer ejercicio, comer bien, evitar el alcohol y las drogas (incluido el tabaco) y dormir bien. El apoyo de su familia, amigos y proveedores de atención médica puede ayudarle a mantenerse saludable. Aquí se presentan algunos consejos para ayudarle a apoyar su salud física después de haber padecido una LCT.

Ejercicio

Su objetivo debe ser hacer 150 minutos de ejercicio seguro y moderado cada semana y hacer entrenamiento de fuerza 2 días a la semana. Puede trabajar hasta 150 minutos comenzando poco a poco, incluso 10 minutos de ejercicio varias veces al día pronto se sumarán. Puede alcanzar esta meta caminando, trotando, nadando o andando en bicicleta. Pero otras actividades, como la jardinería, la limpieza de su casa, subir escaleras y lavar la ropa también cuentan como ejercicio. La clave es moverse tanto como pueda. Encuentre una actividad que disfrute, hágalo de manera segura y trate de no sentarse durante largos períodos de tiempo. Hacer ejercicio con amigos y familiares también son excelentes maneras de agregar apoyo social a su rutina de ejercicios. Sabrá que está haciendo ejercicio moderado cuando le resulte físicamente difícil hablar con alguien cuando haga ejercicio. Hable con un proveedor de atención médica antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Hable con un fisioterapeuta o un médico de medicina física y rehabilitación si tiene un problema de movilidad que puede requerir ejercicios modificados.



Comer bien

En cada comida, trate de llenar la mitad de su plato con frutas y verduras, un cuarto con proteínas (pescado, pollo) y el último cuarto con granos (arroz, avena). El tofu y el seitán son opciones ricas en proteínas para veganos o vegetarianos. Llenar su plato con mucho color y diferentes tipos de frutas y verduras es bueno para su salud. También es una buena idea tener bocadillos saludables a mano para que no tenga la tentación de elegir un refrigerio poco saludable.



Por ejemplo, tenga tazones de frutas o nueces en el mostrador de su cocina o barras de granola saludables en su automóvil. Las ayudas para la memoria también pueden ser útiles cuando usted está tratando de comer sano. Los ejemplos incluyen configurar un cronómetro en su teléfono para recordarle cuándo comer, organizar su refrigerador o despensa para que los alimentos saludables estén a la altura de los ojos (estante medio) y los alimentos poco saludables sean más bajos o más altos, y llevar un diario de los alimentos que comió durante todo el día. También puede configurar un cronómetro para recordarle que tome descansos cortos al comer, para asegurarse de que tiene tiempo para reconocer cuándo está satisfecho. Si está tratando de ganar o perder peso, debe hablar con un proveedor de atención médica para averiguar cuántas calorías debe consumir al día para mantenerse saludable.

Evitar el alcohol y las drogas

Sabemos que el alcohol y otras drogas recreativas pueden tener un efecto tóxico en el cerebro de las personas que no han tenido una LCT. Este impacto puede ser más pronunciado en personas con LCT porque la lesión en el cerebro hace que el cerebro sea más vulnerable a otros tipos de daño. El alcohol y las drogas pueden tener un efecto negativo en el cerebro lesionado y pueden limitar la capacidad del cerebro para recuperarse y mejorar. Las drogas y el alcohol perjudican el juicio y también pueden afectar la coordinación y el equilibrio, lo que hace que las personas sean más propensas a lesionarse a sí mismas o a otros. Por estas razones, se aconseja que las personas con LCT eviten consumir alcohol y drogas.

Dormir bien

Para estar sanos y funcionar bien, nuestros cuerpos necesitan dormir. El no dormir lo suficiente puede afectar nuestra memoria, pensamiento, nivel de energía y estado de ánimo. La falta repetida de sueño durante muchos años puede contribuir a problemas a largo plazo con la memoria y el pensamiento. Trate de dormir al menos de 7 a 8 horas cada noche. Si tiene problemas para dormir, hable con su médico.



A continuación, le presentamos algunos consejos más que pueden ayudarle a dormir mejor:

- Evite las comidas abundantes por la noche.
- Elija una hora de corte de cafeína.
- Mantenga un horario constante, incluso el fin de semana. Acuéstese a la misma hora cada noche y use una alarma para despertarse a la misma hora todos los días.
- Evite dormir la siesta durante el día. Si toma una siesta, que no dure más de 20 minutos.
- Limite la televisión y el uso de aparatos electrónicos durante al menos una hora antes de acostarse.
- Use su habitación solo para dormir y tener intimidad; establezca otro espacio para el trabajo y la recreación. Dese 20 minutos para conciliar el sueño. Si no tiene sueño, levántese de la cama. Vuelva a la cama cuando sienta sueño.



Prevención de otra LCT

Las LCT tienen un “efecto acumulativo” sobre qué tan bien funciona el cerebro. Esto significa que una segunda lesión, incluso si fuera la misma que la primera, tendría un efecto mayor en su cerebro. Es por eso que es importante hacer todo lo posible para evitar otra LCT. Esto puede ser difícil porque su lesión cerebral traumática pasada puede haber afectado su visión, su coordinación o su capacidad para prestar atención. También es importante tomar precauciones para mantenerse a salvo, como asegurarse de que en su hogar esté a salvo de caídas y usar el cinturón de seguridad. También debe usar un casco cuando se le recomiende. Debe evitar los deportes o actividades que tienen una alta probabilidad de causar un golpe en la cabeza.

Mantener una salud mental positiva

Si bien la salud mental es tan importante como la salud física, a menudo no cuidamos nuestra salud mental. La LCT puede causar cambios negativos en sus emociones. También puede dificultarle manejar otros tipos de estrés, como el estrés financiero o el conflicto con sus familiares o amigos. El prestar atención a su salud mental todos los días puede ayudarle a manejar el estrés inesperado cuando sucede. He aquí algunas maneras de mantener su salud mental:



- **Mantenga un diario o registro para anotar lo que piensa y siente cada día.** Puede hacer esto una vez al día, o en diferentes momentos del día, como por la mañana y por la noche. Puede anotar lo que piensa y siente de manera diferente en diferentes momentos del día. Estar en contacto con lo que piensa y siente puede ayudarle a detectar patrones, como cuando se obsesiona con una idea que le hace sentir triste o irritable. El solo hecho de estar consciente de sus pensamientos y sentimientos puede tener efectos positivos en su salud mental.
- **Tome descansos frecuentes con el tiempo reservado para estar con usted mismo.** Tener tiempo de silencio para sí mismo cada día es importante para su salud mental. No tiene que ser mucho tiempo. Si todo lo que tiene son 5 minutos, comience por allí. Puede sentarse en silencio, meditar, beber una taza de su bebida no alcohólica favorita, escuchar música u orar. Trate de no usar este tiempo para planificar las actividades del día siguiente o hacer alguna otra tarea mental. Reserve el tiempo para sentarse con usted mismo y sus pensamientos y sentimientos.
- **Pruebe los ejercicios de atención plena.** La atención plena significa ser consciente de lo que sea que esté pensando y sintiendo, sin juzgar. Significa simplemente notar lo que está pensando y sintiendo, sin darle ningún significado especial o etiquetarlo como bueno o malo. La evidencia científica muestra que ser consciente en nuestra vida diaria tiene beneficios positivos para la salud.
- **Comuníquese con los demás.** Estar con otras personas puede tener un impacto positivo en su salud mental, mientras que la soledad puede tener un impacto negativo. La LCT puede dificultar la socialización. Es posible que no tenga ganas de estar con la gente, o que no tenga la misma red social que tenía antes. Las siguientes sugerencias pueden ayudar.
 - Intente participar en un grupo de apoyo. La asociación de lesiones cerebrales o la alianza de lesiones cerebrales (*Brain Injury Association or Brain Injury Alliance*) en su estado pueden ayudarle a encontrar grupos de apoyo de LCT cerca de usted.
 - Únase a un grupo de apoyo en las redes sociales para personas con LCT. También puede unirse a grupos de redes sociales que no estén relacionados con LCT, como el interés en el arte o la música.



- Busque cursos de aprendizaje de ocio en su comunidad. Puede tomar cursos que le interesen, como fotografía o apreciación del arte. Esto puede ayudarle a conocer a otras personas con intereses similares.
- El voluntariado es otra forma de conocer a otros apasionados por las mismas cosas. Las oportunidades de voluntariado pueden incluir trabajar en campañas políticas, ayudar en un refugio para personas sin hogar o ayudar en un sitio local de rescate y adopción de mascotas. Mire el sitio web de su ciudad local para otras actividades de voluntariado.
- **Concéntrese en lo que está agradecido.** Ser agradecido tiene efectos positivos para la salud. Tómese un momento cada día para pensar en algo por lo que esté agradecido. También puede encontrar algo a su alrededor, como una hermosa flor o un pájaro bonito, y pasar unos minutos observándolo y apreciándolo. Considere escribir estos pensamientos positivos en un diario.
- **Obtenga ayuda para su salud mental cuando la necesite.** Es normal sentirse triste o preocupado a veces, especialmente si siente que su vida ha cambiado mucho desde la LCT. Si descubre que está tan triste o preocupado porque no disfruta de las actividades o de estar con la gente, o se siente desesperado, no tenga miedo de buscar ayuda. Hable con un familiar o un amigo o un médico u otro proveedor de atención médica. Hay maneras de sentirse mejor. Puede probar medicamentos o terapia de conversación. No es debilidad pedir ayuda; lo volverá más fuerte. 
- **Obtener apoyo social.** Mantenerse saludable puede ser difícil. Es posible que tenga más éxito si le pide a otras personas que lo ayuden a mantenerse saludable. Esto puede incluir a miembros de la familia, amigos o personas que conoce cuando hace ejercicio en el gimnasio o el parque. Ustedes pueden animarse mutuamente, motivarse mutuamente para alcanzar nuevas metas y simplemente apoyarse mutuamente. También puede unirse a un grupo de nutrición o ejercicio. Muchos lugares de trabajo tienen estos grupos, o puede conectarse con los vecinos en las plataformas de redes sociales de la comunidad o durante las reuniones comunitarias. 

Recursos para ayudarle a mantenerse sano

Desarrollos cognitivos:

<https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>

Hawley, L. , Hart, T. , Waldman, W. , Glenn, M. , Hammond, F. , y Dams-O'Connor, K. (2018). Living well after traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* (archivos de medicina física y rehabilitación, 99(7), 1441–1442. doi:10.1016/j.apmr.2018.02.012.

[https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(18\)30177-1/fulltext](https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(18)30177-1/fulltext)

Recomendaciones sobre actividad física para adultos con afecciones crónicas de salud y discapacidades:

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pdfs/PA-adults-with-chronic-health-conditions-508.pdf>

Protección contra el declive cognitivo:

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protecting-against-cognitive-decline>

What's Your Move? Move Your Way (¿cuál es tu movimiento? Muévete a tu manera):

https://health.gov/sites/default/files/2019-11/PAG_MYW_Adult_FS.pdf



What's on Your Plate? (¿Qué hay en tu plato?) <https://www.myplate.gov/>

Planificador de peso corporal: El planificador de peso corporal permite a los usuarios mayores de 18 años hacer planes personalizados de calorías y actividad física para alcanzar un peso objetivo dentro de un período de tiempo específico y mantenerlo después. <https://www.niddk.nih.gov/bwp>

Autoría

Staying Healthy After TBI / Mantenerse sano después de una LCT ha sido elaborada por Angelle M. Sander, PhD, Monique R. Pappadis, PhD, Flora M. Hammond, MD, Simon Driver, PhD, y John Corrigan, PhD, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento).

Fuente: El contenido de esta hoja informativa se basa en la investigación y / o el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (LCTMS), financiados por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), así como por expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumatismos (PRC), con fondos del Departamento de Asuntos de Veteranos de Estados Unidos.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica respecto a sus inquietudes médicas o tratamiento específicos. El contenido de esta hoja informativa se desarrolló bajo subvenciones del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (número de subvención de NIDILRR 90DP0082, 90DPKT0009, 90DPTB0016, 90DPTB0002, 90DPTB0013 y 90DPTB0001). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, y no se debe asumir el endorso por parte del gobierno federal.

Cita recomendada: Sander, A. M., Pappadis, M. R., Hammond, F. M., Driver, S., & Corrigan, J. (2022). *Staying healthy after TBI. / Mantenerse saludable después de una LCT*. Sistemas Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento (MSKTC). <https://msktc.org/tbi/factsheets/staying-healthy-after-tbi>

Copyright © 2022 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento). Podrá ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Se debe obtener un permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

