

Problemas cognitivos después de una lesión cerebral traumática

Para más información, contacte al TBI Model Systems más cercano. Para una lista de TBI Model Systems vaya a: <http://www.msktc.org/tbi/model-system-centers>

Esta publicación fue producida por TBI Model Systems en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center con fondos del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación en el Departamento de Educación de los EE.UU., subvención núm. H133A060070.

¿Qué es cognición?

Cognición es el acto de saber o pensar. Incluye la habilidad de elegir, comprender, recordar y usar información. Cognición incluye:

- Atención y concentración.
- Procesamiento y comprensión de información.
- Memoria.
- Comunicación.
- Planificación, organización y configuración.
- Razonamiento, solución de problemas, tomar decisiones y juzgar.
- Controlar impulsos y deseos y ser paciente.

¿Cómo una lesión cerebral traumática afecta la cognición y qué se puede hacer al respecto?

Después de una lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) es común que las personas tengan problemas de atención, concentración, del habla y lenguaje, aprendizaje y memoria, razonamiento, planificación y solución de problemas.

Problemas de atención y concentración

Una persona con una TBI tal vez no pueda enfocarse, prestar atención o poner atención a más de una cosa a la vez. Esto pudiera resultar en:

- Agitación y facilidad para distraerse.
- Dificultad para completar un proyecto o para trabajar en más de una tarea a la vez.
- Problemas para seguir una conversación larga o para permanecer sentado por periodos extensos de tiempo.

Ya que las destrezas de atención se consideran la base de destrezas de nivel superior (tales como memoria y razonamiento), las personas con problemas de atención o concentración frecuentemente también demuestran señales de otros problemas cognitivos.

¿Qué se puede hacer para mejorar la atención y la concentración?

- Reduzca las distracciones. Por ejemplo, trabajar en un cuarto sin ruidos.
- Enfóquese en una tarea a la vez.
- Comience a practicar destrezas de atención en actividades simples, pero prácticas (como leer un párrafo o sumar números) en un cuarto sin

ruidos. Gradualmente trabaje en tareas más difíciles (leer un cuento corto o hacer el balance de una chequera) o trabaje en un ambiente con más ruido.

- Descanse cuando se canse.

Problemas con el procesamiento y comprensión de información

Después de una lesión cerebral traumática, la capacidad que una persona tiene para procesar y comprender información frecuentemente se reduce, lo que resulta en los siguientes problemas:

- Tardarse más para comprender lo que otras personas están diciendo.
- Tardarse más tiempo para comprender y seguir instrucciones.
- Tener problema para seguir programas de televisión, películas, etc.
- Tardarse más tiempo para leer y comprender información, inclusive libros, periódicos y revistas.
- Reaccionar más lentamente. Esto es especialmente importante al conducir un auto, lo que puede ser peligroso si la persona no puede reaccionar tan rápido ante señales de alto, luces de tráfico u otras señales de aviso. Personas con una TBI no deben conducir hasta tanto sus destrezas visuales y tiempo de reacción hayan sido evaluadas por un especialista.
- Tardarse más para realizar tareas físicas, inclusive actividades de rutina como vestirse o cocinar.

¿Qué se puede hacer para mejorar la capacidad de procesar y comprender información?

- Ponga toda su atención en lo que está tratando de comprender. Reduzca las distracciones.
- Dedique más tiempo a pensar antes de proceder.
- Lea la información tantas veces como sea necesario. Tome notas y resúmalas en sus propias palabras.
- Si es necesario, pídale a las personas que repitan lo que dicen, que lo digan de otra manera o que hablen más lento. Repita lo que acaba de

escuchar para asegurarse que lo comprendió correctamente.

Problemas de lenguaje y de comunicación

Los problemas de comunicación pueden hacer que las personas con una TBI tengan problemas para comprender y expresar información en algunas de las siguientes maneras:

- Problemas para pensar la palabra correcta.
- Dificultad para comenzar o seguir conversaciones o para comprender lo que se está diciendo.
- Hablar incoherente o salirse de tema con facilidad.
- Problemas con destrezas complejas de lenguaje, tales como expresar pensamientos en una manera organizada.
- Dificultad para comunicar pensamientos y sentimientos usando expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal (comunicación no verbal).
- Tener problemas para descifrar las emociones de otras personas y no responder apropiadamente a los sentimientos de otra persona o a la situación social.
- Malinterpretar bromas o sarcasmo.

Después de una lesión, las personas bilingües a veces vuelven a hablar el primer idioma que aprendieron.

¿Qué se puede hacer para mejorar el lenguaje y la comunicación?

Trabaje con un terapeuta del habla para identificar las áreas en las que tiene que trabajar. Problemas de comunicación pueden continuar mejorando por un periodo largo de tiempo después de la lesión.

Cómo los familiares pueden ayudar:

- Use palabras amables y un tono de voz suave. Tenga cuidado de no hablarle a la persona en tono condescendiente.
- Cuando hable con la persona lesionada, pregúntele de vez en cuando si entiende lo que usted está diciendo, o hágale una pregunta

a la persona para determinar si entiende lo que usted dijo.

- No hable muy rápido ni diga muchas cosas a la vez.
- Desarrolle una señal (como levantar un dedo) para dejarle saber a la persona lesionada cuando se ha desviado del tema. Practique esto con anticipación. Si las señales no funcionan, trate diciéndole: “Estamos hablando de...”
- Limite las conversaciones a una persona a la vez.

Problemas para aprender y recordar información nueva

- Personas con una TBI tal vez tengan dificultad para aprender y recordar información y eventos nuevos.
- Tal vez tengan problemas recordando eventos que ocurrieron hace varias semanas o meses antes de la lesión (aunque, con frecuencia, esto vuelve a pasar con el pasar del tiempo). Usualmente, personas con una TBI pueden recordar eventos que ocurrieron hace mucho tiempo atrás.
- Tal vez tengan problemas recordando eventos y conversaciones. Por lo tanto, la mente trata de “llenar las lagunas” de información que falta y recuerda cosas que realmente no pasaron. Algunos detalles de ciertas situaciones se recuerdan como un evento. Estas memorias falsas no son mentiras.

¿Qué se puede hacer para mejorar los problemas de memoria?

- Establezca una rutina estructurada de tareas y actividades diarias.
- Organícese y designe un lugar fijo para guardar cosas.
- Aprenda a usar herramientas para ayudar a mejorar la memoria como cuadernos de memoria, calendarios, listas de tareas diarias, programas con recordatorios computarizados y tarjetas con recordatorios.
- Con frecuencia, dedique tiempo y atención a repasar y a practicar información nueva.
- Descanse y trate de reducir la ansiedad lo más

que pueda.

- Hable con su médico sobre cómo las medicaciones pudieran afectar su memoria.

Problemas de planificación y organización

- Personas con una TBI tal vez tengan problemas planificando sus días y programando citas.
- Tal vez tengan problemas con tareas que requieren que se sigan pasos múltiples en un orden en particular, como lavar ropa o cocinar.

¿Qué se puede hacer para mejorar la planificación y la organización?

- Haga una lista de cosas que debe hacer y cuándo debe hacerlas. Póngalas siguiendo el orden de lo que hay que hacer primero.
- Desglose las actividades en pasos pequeños.
- Cuando descifre qué pasos tiene que dar primero para completar una actividad, piense en la meta final y trabaje de atrás para adelante.

Problemas con razonamiento, solución de problemas y juicio

- Personas con una TBI tal vez tengan dificultad para reconocer cuando hay un problema, lo cual es el primer paso para solucionar un problema.
- Tal vez tengan dificultad para analizar información o para cambiar la manera en que están pensando (ser flexible).
- Cuando solucionan problemas, tal vez tengan dificultad decidiendo cuál es la mejor solución, o se quedan estancados en una solución y no consideran otras opciones que son mejores.
- Tal vez tomen decisiones rápidas sin pensar en las consecuencias, o no usan el mejor juicio.

¿Qué se puede hacer para mejorar el razonamiento y la solución de problemas?

- Un terapeuta del habla o psicólogo con experiencia en rehabilitación cognitiva puede enseñar un enfoque organizado para resolver problemas del diario vivir.
- Desarrolle por escrito una estrategia paso-

a-paso de solución de problemas: defina el problema, considere posibles soluciones, haga una lista de las ventajas y desventajas para cada solución, evalúe el éxito de la solución; y pruebe otra solución si la primera no trabaja.

Conducta inapropiada, embarazosa o impulsiva

Personas con lesiones cerebrales tal vez no tengan auto-control y conocimiento de ellos mismos, y como resultado tal vez se comporten inapropiada o impulsivamente (sin pensar detenidamente) en situaciones sociales.

- Tal vez nieguen que tienen problemas cognitivos, aun cuando son obvios para otras personas.
- Tal vez digan cosas ofensivas o insensibles, actúen fuera de lugar o se comporten de forma inconsiderada.
- Tal vez no tengan conciencia de límites sociales o de los sentimientos de otras personas, como ser muy íntimos con personas que no conocen bien o no se dan cuenta de que han hecho sentir incómodo a alguien.

¿Qué lo causa?

- La conducta impulsiva y socialmente inapropiada es el resultado de una reducción en la capacidad de razonar y falta de control. La persona lesionada tal vez no razona que “si digo o hago esto, algo malo va a suceder”.
- Conocimiento de sí mismo requiere destrezas complejas de pensamiento, las cuales frecuentemente se debilitan después de una lesión cerebral.

¿Qué se puede hacer al respecto?

Cosas que los familiares pueden hacer

- Piense con antelación sobre situaciones que pudieran crear mal juicio.
- Ofrezca retroalimentación realista y de apoyo mientras observa conducta inapropiada.
- Provea expectativas claras sobre conductas deseables antes de los eventos.
- Planifique y ensaye interacciones sociales para

que sean predecibles y consistentes.

- Establezca claves verbales y no verbales para indicarle a la persona “deténgase y piense”. Por ejemplo, puede levantar la mano para indicar “deténgase”, mover su cabeza como diciendo “no” o decir una palabra especial que ambos hayan acordado. Practique esto con antelación.
- Si ocurre conducta indeseable, detenga la actividad que usted esté realizando. Por ejemplo, si está en un centro comercial, regrese a casa inmediatamente.

Resultado/recuperación y rehabilitación cognitiva

La cognición usualmente es evaluada por un neuropsicólogo (psicólogo que se especializa en función cerebral). Ya que hay muchos factores que afectan cómo alguien puede mejorar cognitivamente, es muy difícil predecir cuánto alguien se recuperará. Con práctica, los problemas cognitivos usualmente mejoran hasta cierto grado.

La rehabilitación cognitiva es terapia para mejorar las destrezas cognitivas y tiene dos enfoques, *remedio* y *compensación*:

- *Remedio* se enfoca en mejorar destrezas que se han perdido o afectado.
- *Compensación* ayuda a aprender a usar maneras diferentes de alcanzar una meta.

Discuta sus preocupaciones con su médico o proveedor de tratamiento.

Debe discutir cualquier pregunta o preocupación que tenga con un fisiatra (especialista de rehabilitación) o con el equipo de rehabilitación. Es importante mencionar problemas nuevos según se desarrollan. Nuevos problemas pudieran ser el resultado de medicación o requerir más evaluación.

Lecturas recomendadas (en inglés)

- Managing Cognitive Issues, in Making Life Work after Head Injury, South Carolina Department of Disabilities and Special Needs. www.state.sc.us/ddsn/pubs/head/issues.htm
- Guideposts to Recognition: Cognition, Memo-

ry and Brain Injury, in The Road to Rehabilitation, Brain Injury Association of America. www.biausa.org/publications/roadToRehab3.pdf

- Cognitive and Communication Disorders, in TBI Resource Guide, Centre for Neuro Skills. www.neuroskills.com/cogcomm.shtml
- Cognitive Rehabilitation, Brain Injury Resource Center. www.headinjury.com/rehabcognitive.html

Fuente

El contenido de nuestra información de salud está basado en evidencia investigativa y/o consenso profesional, y ha sido revisado y aprobado por un equipo editorial de expertos de TBI Model Systems.

Autoría

Problemas cognitivos después de una lesión cerebral traumática fue desarrollado por Dawn Neumann, PhD y Anthony Lequerica, PhD, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Porciones de este documento fueron adaptadas de materiales desarrollados por el Rocky Mountain Regional Brain Injury System, el UAB TBI Model System, el Mayo Clinic TBI Model System, el New York TBI Model System y de Picking up the pieces after TBI: A guide for Family Members, por Angelle M. Sander, PhD, Baylor College of Medicine (2002).