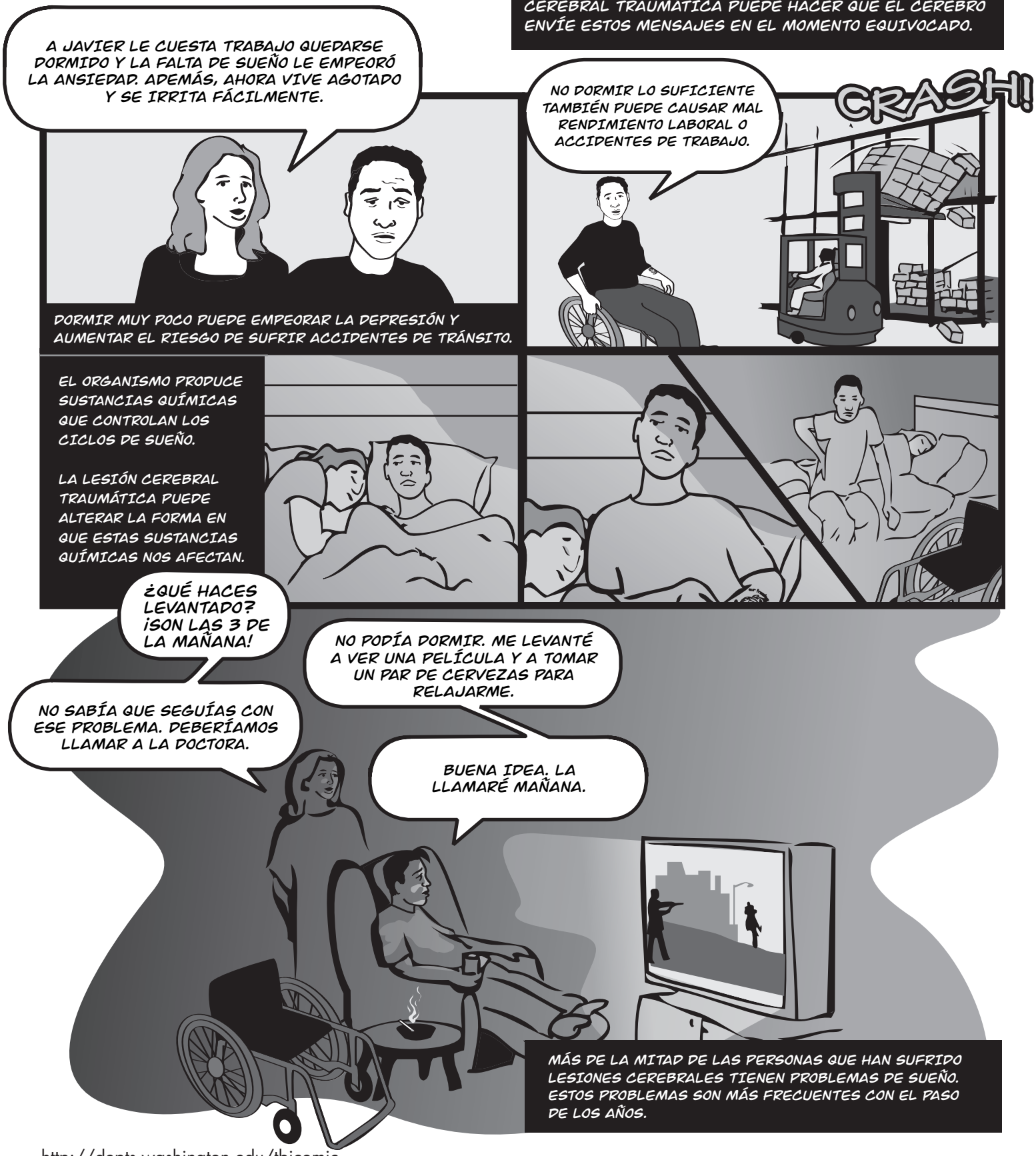
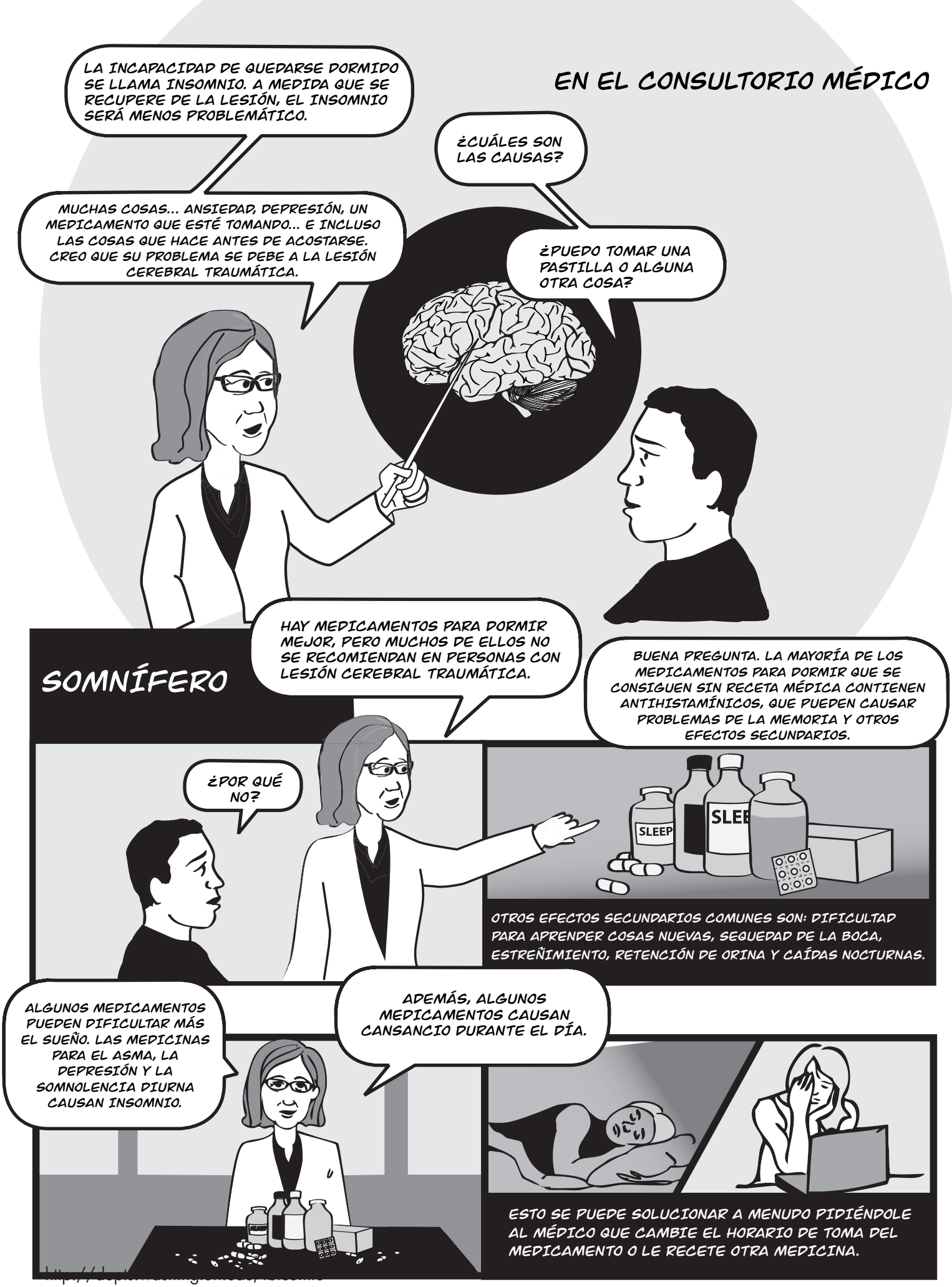
# El sueño después de una lesión cerebral traumática

EL SUEÑO ES UN PROCESO COMPLEJO EN EL QUE INTERVIENEN MUCHAS PARTES DEL CEREBRO. LAS LESIONES CEREBRALES TRAUMÁTICAS PUEDEN CAUSAR MUCHOS TIPOS DIFERENTES DE PROBLEMAS DEL SUEÑO. TODOS TENEMOS UN "RELOJ INTERNO" QUE NOS INDICA CUÁNDO DEBEMOS DORMIR Y DESPERTAR. LA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA PUEDE HACER QUE EL CEREBRO ENVÍE ESTOS MENSAJES EN EL MOMENTO EQUIVOCADO.




http://depts.washington.edu/tbicomic

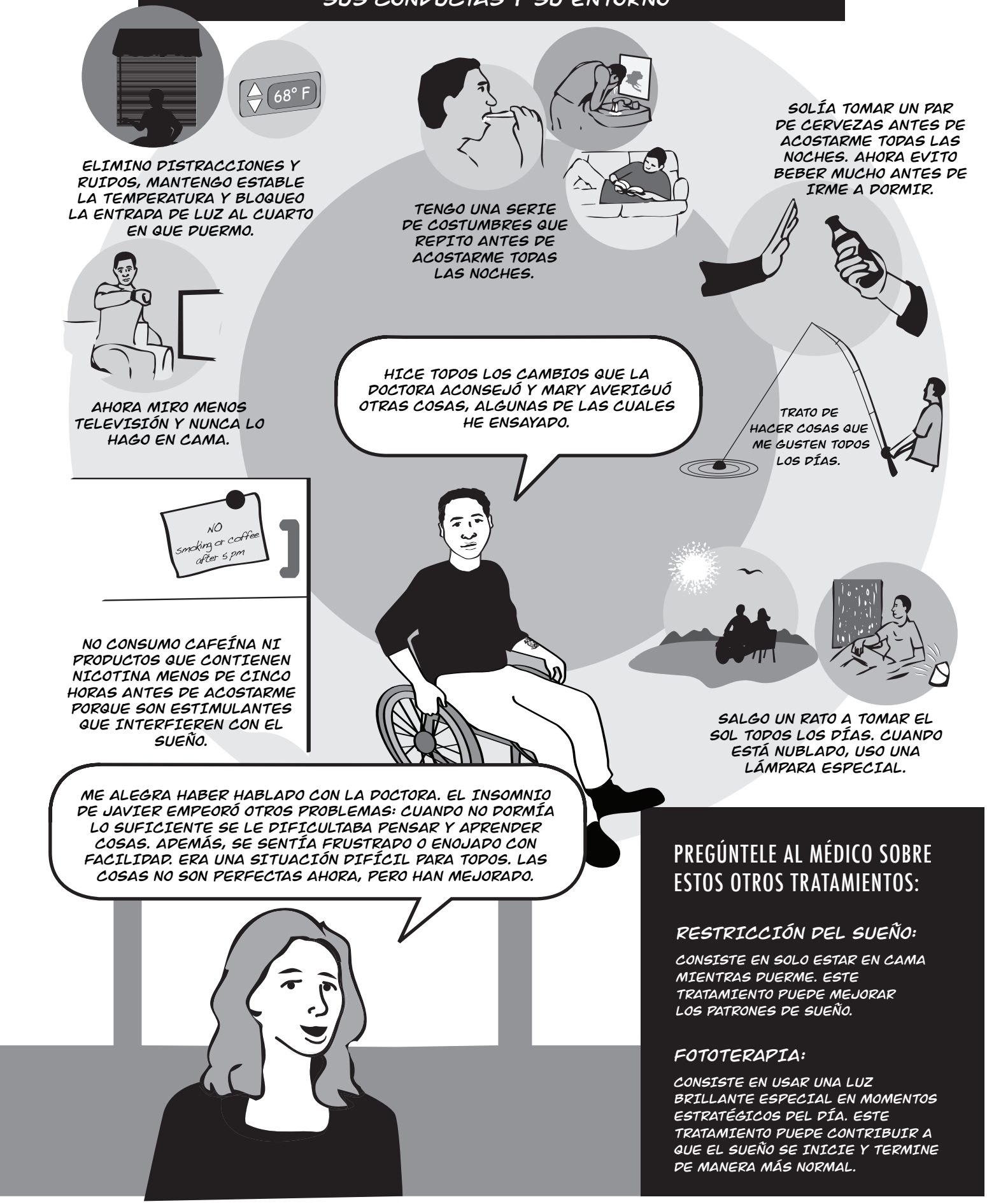

EN EL CONSULTORIO MÉDICO
LA INCAPACIDAD DE QUEDARSE DORMIDO SE LLAMA INSOMNIO. A MEDIDA QUE SE RECUPERE DE LA LESIÓN, EL INSOMNIO SERÁ MENOS PROBLEMÁTICO.
¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?
MUCHAS COSAS... ANSIEDAD, DEPRESIÓN, UN MEDICAMENTO QUE ESTÉ TOMANDO... E INCLUSO LAS COSAS QUE HACE ANTES DE ACOSTARSE. CREO QUE SU PROBLEMA SE DEBE A LA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA.
¿PUEDO TOMAR UNA PASTILLA O ALGUNA OTRA COSA?
SOMNÍFERO
HAY MEDICAMENTOS PARA DORMIR MEJOR, PERO MUCHOS DE ELLOS NO SE RECOMIENDAN EN PERSONAS CON LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA.
BUENA PREGUNTA. LA MAYORÍA DE LOS MEDICAMENTOS PARA DORMIR QUE SE CONSIGUEN SIN RECETA MÉDICA CONTIENEN ANTIHISTAMÍNICOS, QUE PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS DE LA MEMORIA Y OTROS EFECTOS SECUNDARIOS.
¿POR QUÉ NO?
SLEEP
SLEE
OTROS EFECTOS SECUNDARIOS COMUNES SON: DIFICULTAD PARA APRENDER COSAS NUEVAS, SEQUEDAD DE LA BOCA, ESTREÑIMIENTO, RETENCIÓN DE ORINA Y CAÍDAS NOCTURNAS.
ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN DIFICULTAR MÁS EL SUEÑO. LAS MEDICINAS PARA EL ASMA, LA DEPRESIÓN Y LA SOMNOLENCIA DIURNA CAUSAN INSOMNIO.
ADEMÁS, ALGUNOS MEDICAMENTOS CAUSAN CANSANCIO DURANTE EL DÍA.
ESTO SE PUEDE SOLUCIONAR A MENUDO PIDIÉNDOLE AL MÉDICO QUE CAMBIE EL HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO O LE RECETE OTRA MEDICINA.

# EVALUACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SUEÑO

http://depts.washington.edu/tbicomic

http://depts.washington.edu/tbicomic

# COMIENCE A MEJORAR EL SUEÑO CAMBIANDO SUS CONDUCTAS Y SU ENTORNO




## PREGÚNTELE AL MÉDICO SOBRE ESTOS OTROS TRATAMIENTOS:

### RESTRICCIÓN DEL SUEÑO:

CONSISTE EN SOLO ESTAR EN CAMA MIENTRAS DUERME. ESTE TRATAMIENTO PUEDE MEJORAR LOS PATRONES DE SUEÑO.

### FOTOTERAPIA:

CONSISTE EN USAR UNA LUZ BRILLANTE ESPECIAL EN MOMENTOS ESTRATÉGICOS DEL DÍA. ESTE TRATAMIENTO PUEDE CONTRIBUIR A QUE EL SUEÑO SE INICIE Y TERMINE DE MANERA MÁS NORMAL.

## FUENTE

La información que se presenta en esta hoja informativa gráfica se basa en pruebas obtenidas en investigaciones o en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesión Cerebral Traumática.

## AUTORES E ILUSTRADOR

El contenido se basa en el documento "El sueño y las lesiones cerebrales traumáticas", preparado por los doctores Brian Greenwald y Kathleen Bell en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.
Ciertas partes del documento original se adaptaron a partir de materiales del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (TBIMS) de Nueva York, del Sistema de Investigación y Rehabilitación de la Lesión Cerebral Traumática de Carolina del Norte y Carolina del Sur, y de Picking up the Pieces after TBI: A Guide for Family Members (Cómo volver a empezar después de una lesión cerebral traumática: guía para la familia), de la doctora Angelle M. Sander, de Baylor College of Medicine (2002).
Silas James adaptó el texto de "El sueño y las lesiones cerebrales traumáticas" a esta hoja informativa gráfica, con ilustraciones de Matthew Cory.

La financiación del proyecto estuvo a cargo del Centro de Capacitación de Veteranos (Veterans Training Support Center), la University of Washington, el Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática de University of Washington; el Departamento de Asuntos de Veteranos del estado de Washington, el Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidades y Rehabilitación y el condado de King.
Este documento se distribuirá de manera gratuita. El TBIMS conserva los derechos de propiedad del documento y de su contenido. Se prohíben las modificaciones. ©TBIMS, 2014.