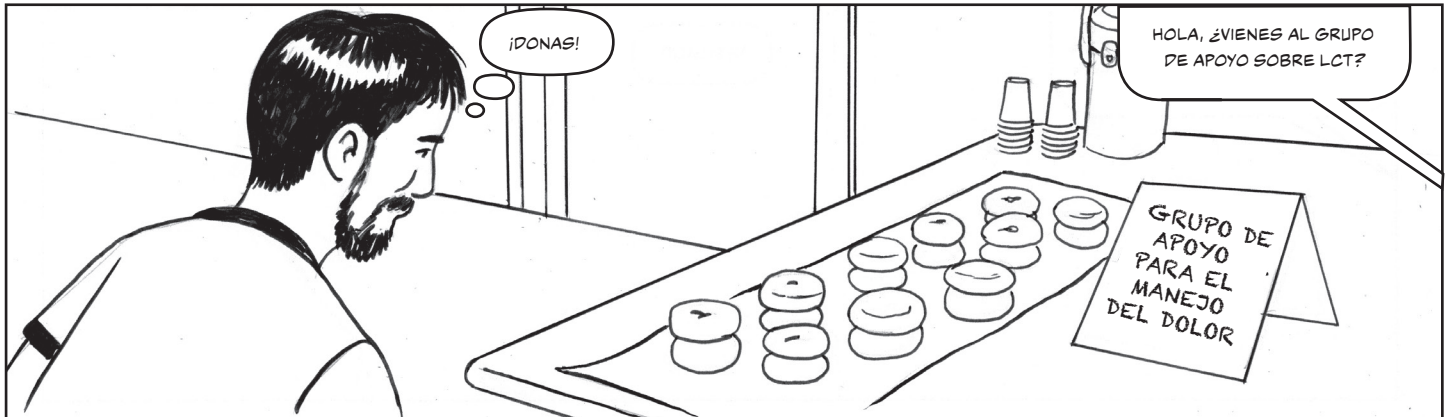


LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA Y DOLOR CRÓNICO

Parte I: Vida con dolor crónico



Razones comunes del dolor después de TBI

JAQUECA

La mayoría de las personas con LCT tienen dolores de cabeza en algún momento después de la lesión. Para muchas personas los dolores de cabeza comienzan justo después de su LCT. Pero en otras personas pueden comenzar semanas, o incluso meses, después de su lesión. Hay varios tipos de dolores de cabeza. Para obtener más información, consulte el infocómico LCT y dolor de cabeza.

DOLOR NEUROLÓGICO O NERVIOSO

El cerebro y el sistema nervioso central procesan las señales de dolor. Estas señales por lo general son causadas por daños en los tejidos o lesiones. Cuando se lesiona un nervio puede causar diferentes tipos de dolor de lo que usted puede sentir después del daño a otros tipos de tejidos. El dolor nervioso puede sentirse "eléctrico" o como que "arde"; también puede sentirse como caliente o frío; o incluso provocar sensación de entumecimiento u "hormigueo" en los brazos o las piernas. Estos tipos de dolor suelen necesitar ser tratados con medicamentos especiales recetados. Los cambios químicos en el cerebro también pueden causar la sensación de dolor sin daño o lesión evidentes.

DOLOR MUSCULAR U ÓSEO Y LESIONES CO-OCURRENTES

A menudo otras partes del cuerpo se lesionan cuando ocurre una LCT (es decir, fracturas, lesiones de disco, ligamentos rotos). El dolor de múltiples lesiones puede ser más difícil de tratar porque los síntomas pueden aumentarse mutuamente.



EL DOLOR PUEDE TOMAR MUCHAS FORMAS



CALIENTE O ARDIENTE



AGUDO COMO UN PINCHAZO DE AGUJA O UN PIQUETE DE ABEJA



DOLOR PALPITANTE QUE VA DE MÁS A MENOS SEVERO

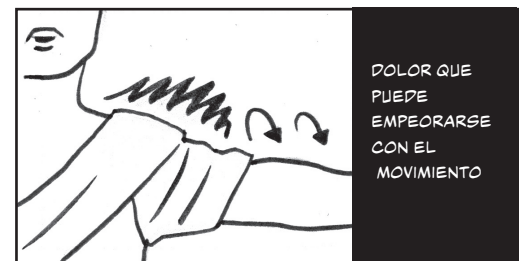
Hallar lo qué funciona

Hay muchas estrategias diferentes que las personas pueden utilizar para controlar su dolor. Algunas de ellas son:

- Ejercicio
- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Descansos programados o moderar el ritmo de actividad
- Meditación
- Biorretroalimentación
- Ejercicios de respiración
- Visualización
- Hipnosis
- Terapia artística
- Acupuntura
- Masaje
- Calor o hielo
- Social actividad



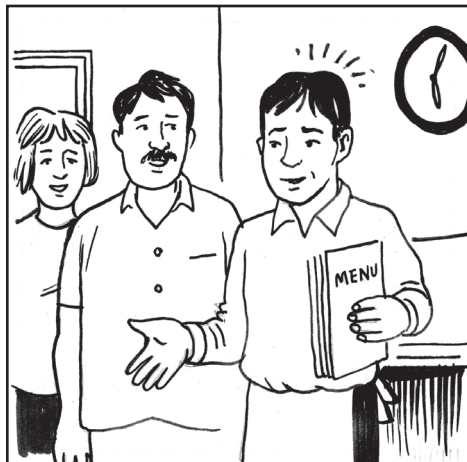
HORMIGUEO COMO CUANDO TIENE UNO EL PIE "DORMIDO"



DOLOR QUE PUEDE EMPEORARSE CON EL MOVIMIENTO



SENSACIÓN DE ESTAR ENTUMECIDO O DISMINUCIÓN



A VECES NO ME DOY CUENTA DE QUE ME ESTÁ PANDO DOLOR DE CABEZA HASTA QUE ES MUY TARDE COMO PARA IGNORARLO. CUANDO TENGO DOLOR DE CABEZA ME RESULTA DIFÍCIL CONCENTRARME O INCLUSO PENSAR EN CUALQUIER COSA QUE NO SEA MI DOLOR.

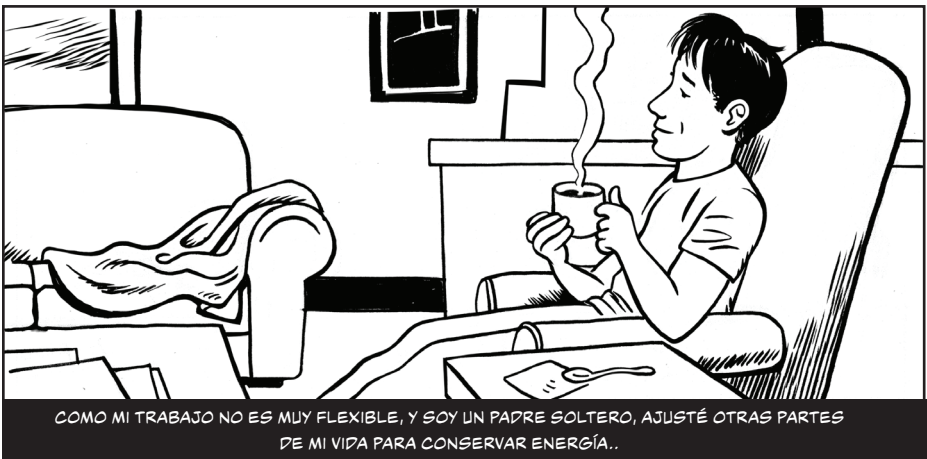
Manejo del dolor bajo demanda Estrategia #1

ATENCIÓN PLENA: Reconozca su dolor y estúdielo como lo haría con algo que acaba de descubrir. Estudie cómo se siente, las emociones que tiene en respuesta y cómo reacciona su cuerpo a esas sensaciones y emociones. Luego dirija su atención a los sonidos a su alrededor. Es una forma de serlo. Después de haberlos examinado, repita esto con sus otros sentidos (vista, olor, tacto).





ME LLEVÓ MUCHO TIEMPO DARME CUENTA, PERO NECESITO SEGUIR MI RITMO.



COMO MI TRABAJO NO ES MUY FLEXIBLE, Y SOY UN PADRE SOLTERO, AJUSTÉ OTRAS PARTES DE MI VIDA PARA CONSERVAR ENERGÍA..



EMPECÉ A "DELEGAR" ALGUNAS COSAS QUE NORMALMENTE YO MISMO HACÍA. POR EJEMPLO: MI MAMÁ RECOGE A MIS HIJOS DE LA ESCUELA LOS DÍAS QUE YO TRABAJO.



"AJUSTÉ" OTRAS ACTIVIDADES: EN VEZ DE COCINAR LA CENA TODAS LAS NOCHES, USO UN OLLA DE COCCIÓN LENTA Y PREPARO COMIDAS CON ANTICIPACIÓN.



Gestión de su actividad

MODERAR EL RITMO DE ACTIVIDAD es tomar descansos durante el día o al hacer una actividad. Esto le permitirá hacer más cosas con el tiempo. Preste atención a cómo se siente tu cuerpo durante y después de las actividades.

Eso te ayudará a detener que le causa del dolor y un hacer una pausa antes de sentir dolor. El ritmo le ayudará a hacer las cosas que son importantes para usted a la vez que conserva su energía. Aprender un ritmo requiere práctica.

DELEGAR es encontrar maneras de hacer que otras personas hagan algunas cosas, con lo que puede ahorrar energía, lo que es probable le ayude con el dolor.

-Use un servicio de entrega de comida o una aplicación en vez de ir a la tienda usted mismo.

-Pídale a su pareja que lleve la ropa a la lavadora y luego usted la lava y la dobla

AJUSTAR es encontrar maneras de hacer cosas que podrían estar drenando o consumiendo mucho tiempo, lo que puede ayudar a reducir el dolor.

-En lugar de cocinar todas las noches puede usar una olla de cocción lenta para hacer varias comidas a la vez.

-Ecoja su ropa antes de irse a la cama para ahorrar tiempo en la mañana.

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.

