

Transición a casa tras la rehabilitación

Marzo de 2026

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

Hoja informativa sobre LCT

Esta hoja informativa ofrece consejos para ayudarle a pasar de la rehabilitación al hogar tras una LCT. También incluye enlaces a recursos útiles.

Volver a casa tras la rehabilitación hospitalaria puede ser un reto para muchas personas con lesiones cerebrales traumáticas (LCT) y para quienes las rodean. Es recomendable para usted y su familia comiencen a planificar lo antes posible para facilitar que esta transición sea lo más fácil y eficaz posible.

¿Qué necesito saber antes de volver a casa después de la rehabilitación?

Mantenga una mentalidad equilibrada

Todo el mundo espera tener la mejor recuperación posible tras una LCT. Aunque la mayoría de las personas observan mejoras tras su LCT, muchas continúan experimentando problemas relacionados con su lesión. Por ello, es importante que usted y sus seres cercanos participen en la rehabilitación. Usted podrá aprender las habilidades que necesita para la vida tras una LCT y cómo gestionar los retos que pueda enfrentar en casa.



Infórmese sobre su LCT

Es natural tener preguntas sobre la LCT. No dude en hacer las preguntas. Pero tenga en cuenta que los profesionales de la salud pueden no tener todas las respuestas, especialmente al principio. Los resultados de la LCT varían de una persona a otra. Y los resultados a largo plazo pueden ser difíciles de predecir durante su rehabilitación.

- Lea *Understanding Traumatic Brain Injury* (Comprender la lesión cerebral traumática): <https://msktc.org/tbi/factsheets/understanding-traumatic-brain-injury>

El Centro de Aplicación de Conocimientos de Sistemas Modelo trabaja colabora con centros del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (TBIMS) a quienes han tenido una lesión cerebral traumática recursos gratuitos de rehabilitación basados en la investigación (visite <https://msktc.org/tbi> para obtener más información). Esta hoja informativa ha sido aprobada por expertos de los centros del TBIMS.

Tenga un buen plan de alta

Cada persona tiene necesidades únicas. Su equipo de rehabilitación puede ayudarle a prepararlos, a usted y a sus allegados para la transición a casa. Aunque uno no pueda anticipar y prepararse para todas las situaciones que enfrentará tras el alta. He aquí algunos consejos para empezar bien.



- ✓ **Tenga un plan claro para identificar y aprovechar su red de apoyo.** La rehabilitación le ayudará a aprender a hacer todo lo que usted pueda hacer por su cuenta. Aun así, todo el mundo necesita algún tipo de ayuda. Trabaje con su familia, amigos y recursos comunitarios para encontrar formas de obtener la ayuda y el apoyo que usted necesita.



- ✓ **Infórmese sobre la cobertura del seguro de salud para los servicios de rehabilitación recomendados tras el alta hospitalaria.** La mayoría de las unidades de rehabilitación cuentan con gestores de casos que pueden ayudarle a contestar preguntas sobre el seguro.
- ✓ **Identifique a sus profesionales de la salud principales para su atención continua.** Probablemente tendrá que hacer seguimiento con varios profesionales de la salud a los pocos días o semanas después de llegar a casa y a largo plazo. Esto puede requerir identificar un médico de atención primaria si no tiene uno y un especialista en rehabilitación.
- ✓ **Guarde todos los documentos médicos que reciba, manténgalos juntos y en un solo lugar.** Después, entregue estos documentos a sus profesionales de la salud para ayudarles a tratar problemas médicos nuevos y en proceso. Además, les ayudará a entender por lo que ha pasado. Asegúrese de que usted y sus personas cercanas tengan una lista visible de sus profesionales de la salud y su información de contacto.
- ✓ **Asegúrese de tener un plan para asistir y recordar todas sus citas.** Tras el alta, puede continuar su rehabilitación en casa o en un entorno ambulatorio, así como tener citas médicas de seguimiento. Normalmente, las personas que regresan a casa tras la rehabilitación hospitalaria no pueden conducir de inmediato. Es fundamental encontrar recursos y apoyo de transporte para acceder a terapias ambulatorias y citas médicas.
- ✓ **Haga una lista de recursos estatales y comunitarios locales.** Pregunte sobre programas financiados por el estado, grupos locales de apoyo para lesiones cerebrales, asociaciones estatales de lesiones cerebrales y otros apoyos y servicios comunitarios.
- ✓ **Trabaje con sus terapeutas y personal de enfermería para realizar las actividades diarias de forma segura.** Esto puede ayudarle a maximizar su independencia evitando contratiempos.
- ✓ **Pida una valoración de la vivienda.** Esto ocurre cuando un terapeuta ocupacional, fisioterapeuta u otro profesional de rehabilitación acude a su domicilio para evaluar sus necesidades en un entorno real. Ellos podrán analizar su capacidad para acceder a su hogar, realizar actividades diarias, sus habilidades de movilidad y su necesidad de tecnologías de asistencia. También pueden identificar preocupaciones generales de seguridad, como la necesidad de barandillas, barras de agarre, rampas u otros cambios en el entorno de su hogar. Si el equipo no puede hacerlo en persona, podría considerar opciones virtuales o tomar fotos. En cualquier caso, le será útil hablar con su equipo sobre la configuración en casa.



¿Qué necesita saber después de volver a casa?

Transición al entorno familiar

La rehabilitación hospitalaria es un entorno altamente estructurado y supervisado. Volver a casa le ofrecerá la independencia deseada, pero también aumentarán los riesgos. En el primer año tras el alta, las personas que sufren una LCT tienen 10 veces más probabilidades que aquellas sin LCT de sufrir una lesión que requiera hospitalización. Puede ser que lo que más le importe a usted sea su independencia. A menudo, los familiares se preocupan más por su seguridad. Es importante que usted y su familia trabajen juntos. He aquí algunos consejos:

- ✓ Comprométase a mantener un equilibrio entre aumentar la independencia en las actividades y evitar una recaída. Nadie quiere verle de nuevo en el hospital.



- ✓ Después de una LCT, las personas pueden no ser conscientes de nuevas discapacidades y cambios en el estado de ánimo o comportamiento. Confíe en familiares y amigos para que le den su opinión sobre cómo se encuentra usted, pues ellos ven cambios que usted no ve.
- ✓ Poco a poco vuelva a retomar sus actividades diarias. Empezee haciendo primero actividades más fáciles que disfrute, y luego a medida que recupere fuerza y resistencia, emprenda las más difíciles. Se necesitará tiempo para recuperar fuerza y resistencia.
- ✓ Recuerde celebrar los avances diarios y semanales, por pequeños que sean.

Encuentre formas de reducir el estrés

Su adaptación a los cambios en la vida después de volver a casa llevará tiempo y puede ser difícil. Puede resultarle abrumadora y estresante. Pero esos sentimientos suelen disminuir a medida que usted supera retos y aprende a gestionar mejor su rutina diaria. He aquí algunos consejos para gestionar el estrés cuando vuelva a casa:

- ✓ **Limite el número de actividades que hace cada día.** Esto incluye citas de rehabilitación y ejercicio.
- ✓ **Fije límites a los visitantes.** La gente suele querer visitarle tan pronto llega a casa, pero puede ser que no sepan las dificultades que usted puede tener tras una LCT. Puede ser que ahora las visitas le resulten más agotadoras que antes de su LCT.
- ✓ **Establezca horarios de silencio.** Normalmente es mejor establecer momentos de tranquilidad durante el día mientras va estableciendo poco a poco su rutina diaria.
- ✓ **Lleve un diario.** Puede que le resulte útil llevar un registro de su síntomas y de cómo se siente cuando siente estrés. Esto podría ayudarle a encontrar cosas que suelen causarle estrés, y así podría encontrar formas de evitarlos.
- ✓ **Mantenga un horario.** Durante la rehabilitación probablemente usted siguió un horario estricto. En casa, ese horario puede o no puede funcionarle. Es importante crear un horario que funcione para usted y seguirlo, lo cual incluye fijar horarios para las actividades diarias y para dormir.
 - Puede llevar un registro de su programa diario usando una agenda, un cuaderno o una aplicación para smartphone. Use lo que le haga sentir más cómodo. Puede usarlo para recordar que tome su medicación y a que realice sus actividades y tareas diarias. También puede recordarle cumpleaños, citas y otras actividades.



Establezca hábitos saludables

Tener una rutina saludable puede ser un reto. Gestionar la medicación, comer bien, evitar el alcohol y las drogas, y mantener una salud mental positiva son solo algunos aspectos clave para llevar un estilo de vida saludable.

En el sitio a continuación, le ofrecemos una hoja informativa para ayudarle a entender cómo la LCT puede afectar a su salud y consejos para mantenerse sano.

- Lea *Staying Healthy After TBI* (Cómo mantenerse sano después de una LCT): <https://msktc.org/tbi/factsheets/staying-healthy-after-tbi>



Utilice su sistema de apoyo y los recursos disponibles

Si usted es una persona con LCT o está cerca de alguien con una LCT, no está solo una vez que salga de la rehabilitación. No se espera que tenga todo resuelto al hacer la transición a su nueva rutina diaria. Es normal necesitar ayuda cuando llegue a casa.

- ✓ **La familia y los amigos cercanos pueden ser una gran red de apoyo.** Pueden ofrecer apoyo emocional. También pueden proporcionar transporte y/o asistir a citas y actividades fuera de la casa. Pueden ayudar a gestionar situaciones sociales o proporcionar recordatorios y otros apoyos para la memoria o la toma de decisiones.
- ✓ **Apoyo entre iguales individual o grupal.** Su equipo de rehabilitación puede organizar que hable con otras personas de su área que hayan sufrido una LCT y aprendido a gestionar las actividades diarias.
- ✓ **El 988** es el número nacional de tres dígitos para todas las crisis de salud mental, consumo de sustancias y suicidio.
- ✓ **Organizaciones locales de lesiones cerebrales.** La Asociación de Lesiones Cerebrales de América (www.biausa.org) es un recurso excelente con capítulos locales en la mayoría de los estados. Puede llamar o enviar un correo electrónico para ponerse en contacto con expertos del Centro Nacional de Información sobre Lesiones Cerebrales y obtener respuestas a sus preguntas y ayuda para encontrar recursos locales.
- ✓ **BrainLine** (www.brainline.org). Esta ofrece un sentido de comunidad. Es un lugar al que puede acudir las 24 horas del día para obtener información, apoyo e ideas. BrainLine también ofrece recursos para satisfacer las necesidades únicas de las familias militares. Para obtener más información visite www.brainlinemilitary.org.
- ✓ **Agencias estatales de rehabilitación profesional.** Estos Servicios de Empleo Apoyado por el Estado están presentes en los 50 estados, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y cuatro Territorios. para ver la lista completa visite <https://rsa.ed.gov/about/states>.
- ✓ **Consejos estatales de vida independiente (SILCs)** (<https://acl.gov/programs/centers-independent-living/list-cils-and-spils>). Los SILC proporcionan recursos que ayudan a las personas con discapacidad a vivir de forma independiente en sus comunidades.



Nota para cuidadores de una persona con LCT

Cuidar a alguien con LCT puede ser estresante. Cuidarse a uno mismo es tan importante como cuidar de un ser querido. Esto le permite ofrecer la mejor atención posible para usted y su ser querido.

- Los recursos disponibles arriba pueden ayudarle a encontrar servicios de respiro en su área.
- La familia o los amigos cercanos también pueden ser un gran apoyo para quienes brindan cuidado. Pueden ayudarle con tareas en el hogar, aportar ideas para resolver problemas o darle descansos muy necesarios del cuidado.



Recursos adicionales

- Lea *Relationships After Traumatic Brain Injury* (Relaciones tras una lesión cerebral traumática): <https://msktc.org/tbi/factsheets/relationships-after-traumatic-brain-injury>



Model Systems
Knowledge Translation
Center

- Lea *Stress Management for TBI Caregivers* (Gestión del estrés para cuidadores de LCT): <https://msktc.org/tbi/factsheets/stress-management-tbi-caregivers>

Autoría

Transición a casa después de la rehabilitación fue elaborada por Phil Klebine, MA; Sean Hollis, PhD; Kelli Talley, PhD, MPH, OTR/L, CBIS; Daniel Klyce, PhD, ABPP; y Thomas Bergquist, PhD, ABPP, en colaboración con el Centro de Aplicación de Conocimientos de Sistemas Modelo (MSKTC).

Fuente: El contenido de esta hoja informativa fue desarrollado gracias a subvenciones del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR números de subvención 90DPTB0029, 90DPTB0021, 90DPTB0031 y 90DPKT0009). NIDILRR es un centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que no debe asumir que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (TBIMS), financiados por NIDILRR, así como por personas con LCT y/o sus familiares.

Descargo de responsabilidad: Esta información no tiene por objeto reemplazar el consejo de un profesional médico. Consulte con el profesional de la salud que le atiende sobre inquietudes o tratamientos médicos específicos.

Cita recomendada: Klebine, P., Hollis, S., Talley, K., Klyce, D., & Bergquist, T. (2026). *Transición a casa tras la rehabilitación*. Centro de Aplicación del Conocimientos de Sistemas Modelo (MSKTC). <https://msktc.org/tbi/factsheets/transitioning-home-after-rehabilitation>.

Derecho de autor © 2026 Centro de Aplicación de Conocimientos de Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

