

Problemas cognitivos después de una lesión cerebral traumática

Diciembre de 2020

www.msktc.org/tbi/factsheets

Hoja informativa de LCT

Esta hoja informativa explica los cambios cognitivos comunes después de sufrirse una LCT y cómo manejarlos.

¿Qué es la Cognición?

La cognición es el acto de saber o pensar. Algunas habilidades de pensamiento que pueden verse afectadas por una LCT incluyen:

- Atención y concentración
- Procesamiento y comprensión de la información
- Memoria
- Planificación, organización y montaje
- Razonamiento, resolución de problemas, toma de decisiones y juicio
- Comportamiento de monitoreo y observación para asegurar que sea socialmente aceptable
- Comunicación de pensamientos o ideas de modo que otros puedan entender

Cognición después de una LCT

Esta hoja informativa analiza las dificultades comunes con la cognición (o el pensamiento) que algunas personas tienen después de sufrir una LCT y presenta algunos consejos que pueden ayudar a reducir estos desafíos.

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

Atención

Las personas que han experimentado una LCT podrían tener problemas para prestar atención o mantenerse concentradas. La capacidad de prestar atención es una habilidad de pensamiento importante. Los problemas para prestar atención a menudo pueden generar otros problemas y desafíos, como:

- Distraerse más fácilmente
- Tener problemas para terminar las cosas
- Dificultad para cambiar la atención de una tarea a otra
- Aprender y recordar nueva información
- Dificultad para mantener largas conversaciones o enfocarse en una conversación cuando muchas personas están hablando



¿Qué se puede hacer para mejorar la atención?

- Disminuir las distracciones. Las distracciones pueden provenir del medio ambiente o de dentro de uno mismo, como dolores de cabeza o preocupaciones. Encuentre el lugar correcto y el momento adecuado para realizar las actividades que requieren más atención (por ejemplo, lectura). Por ejemplo, trabajar en una habitación tranquila.

- Concéntrese en una tarea a la vez.
- Divida las tareas grandes o complejas en tareas más pequeñas.
- Practique habilidades de atención en actividades sencillas, pero prácticas (como leer un párrafo o sumar números) en una habitación tranquila. Poco a poco haga las tareas más difíciles. Por ejemplo, lea una historia corta, balance una chequera o trabaje en un entorno ligeramente ruidoso.
- Tome descansos al hacer tareas que requieren mucha energía mental. Vuelva a la tarea cuando esté más refrescado.
- Hable con un médico si cree que su estado de ánimo (por ejemplo, tristeza o preocupación) le dificulta concentrarse.
- Descanse mucho. Hable con su médico acerca de cualquier problema que tenga para dormir.

Procesamiento y comprensión de la información

Después de un LCT, la capacidad de una persona para procesar y entender la información suele volverse lenta y puede llegar a dificultarse. Esto puede generar algunos de los siguientes problemas:



- Tener problemas para entender lo que otros están diciendo o necesitar más tiempo para entender lo que otras personas están diciendo.
- Tomar más tiempo para entender y seguir las instrucciones.
- Tener problemas para seguir historias en programas de televisión y películas.
- Tomar más tiempo para leer y entender información escrita, incluyendo libros, periódicos o revistas.
- Reaccionar lentamente a cambios o señales de advertencia en el entorno. Las reacciones lentas hacen que ciertas actividades, como conducir, sean inseguras. Por ejemplo, el no reaccionar con la rapidez suficiente a las señales de alto, los semáforos y otras señales de advertencia.
- Tomar más tiempo para llevar a cabo tareas físicas, como hacer actividades rutinarias, como vestirse o cocinar.

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

- Disminuir las distracciones. Por ejemplo, apagar el televisor y silenciar su teléfono para que pueda concentrarse completamente en lo que intenta entender.
- Darse más tiempo para pensar en la información antes de continuar.
- Volver a leer la información según sea necesario. Intente usar un resaltador para identificar las partes más importantes de lo que está leyendo.
- Tome notas y resuma la información con sus propias palabras.
- Si es necesario, pida a la gente que le repita lo dicho, que le diga algo de manera diferente o que hable lentamente. Repita lo que acaba de oír para asegurarse de que lo entendió.

Comunicación cognitiva

Las dificultades para pensar pueden hacer que sea más difícil expresar sus pensamientos y entender lo que otros están tratando de decir. Algunos ejemplos de problemas de comunicación cognitiva incluyen:

- Dificultad para pensar en la palabra correcta

- Problemas para iniciar o seguir conversaciones o entender lo que dicen los demás
- Divagar o salirse del tema fácilmente
- Dificultad para expresar pensamientos de manera organizada
- Problemas para expresar sus pensamientos y sentimientos mediante expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal (comunicación no verbal)
- Tener problemas para leer la comunicación no verbal de los demás y las señales sociales que indican los sentimientos, pensamientos, expectativas o intenciones de los demás
- Malentender las bromas o el sarcasmo
- La afasia es un trastorno que puede afectar el habla o tu capacidad para entender el lenguaje correctamente. Un terapeuta del habla puede analizarle para detectar afasia. Algunas de las siguientes sugerencias pueden ser útiles para las personas con afasia. Sin embargo, puede ser necesario recurrir a un logopeda capacitado que pueda enseñarle estrategias específicas para la afasia.



¿Qué pueden hacer las personas con una LCT para mejorar la comunicación?

- Practique la comunicación uno a uno o en grupos pequeños y en entornos con pocas distracciones.
- Si alguien habla demasiado rápido, pídale que hable lentamente para que pueda entenderle mejor.
- Si la gente trata de decirle mucho a la vez, pídale que digan solo una cosa a la vez o que le hagan una pregunta a la vez.
- Si la gente hace demasiadas preguntas a la vez, pida que le hagan una pregunta a la vez.
- Si no entendió algo que alguien le dijo, pídale que lo repita o que lo diga de otra manera diferente.
- Para asegurarse de entender lo que alguien dice, ofrezca resumir lo que escuchó.
- Antes de iniciar una conversación, piense en el punto principal que desea comunicar. Planifique lo que necesita decir y considere qué información de fondo, si la hay, la persona puede necesitar para entender mejor su mensaje.
- Cuando escriba correos electrónicos y publique en las redes sociales, asegúrese de revisar y leer el texto en voz alta antes de enviarlo o publicarlo.

¿Cómo pueden los demás ayudar con la comunicación?

Las personas con LCT pueden no ser capaces de interpretar o entender palabras, mensajes, pensamientos y sentimientos que forman parte de una conversación. En tales casos, los demás pueden ayudar a la persona con LCT al:

- Usar palabras amables y un tono de voz suave.
- Limitar las conversaciones a una persona a la vez.
- Comunicar claramente a su ser querido lo que está pensando, sintiendo o deseando.
- Ayudar a practicar consejos de comunicación anteriormente descritos. La práctica debe ser de uno a uno o en ambientes de grupos pequeños con pocas distracciones.
- Ayudar a redirigir la conversación si la persona se sale del tema, diciendo: "Estábamos hablando de..."
- Si está trabajando con un terapeuta del habla, puede ser útil que un ser querido se una a esas sesiones. Incluir a los miembros de la familia en las sesiones puede ayudarle a transferir nuevas habilidades a la vida cotidiana.



Aprender y recordar nueva información

Las personas con LCT pueden tener problemas para aprender y recordar nueva información y eventos. Las personas con LCT también pueden tener problemas para recordar eventos o conversaciones completas. Cuando esto sucede, la mente a veces tratará de llenar los vacíos de la información que falta con cosas que realmente no sucedieron. Estos falsos recuerdos no son mentiras. Los falsos recuerdos son el intento del cerebro de utilizar la mejor información que tiene para compensar lo que falta.

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

- Estructurar su día con tareas y actividades diarias rutinarias.
- Estar organizado: siempre poner artículos de uso común en el mismo lugar.
- Aprender a usar ayudas de memoria, como:
 - cuadernos de notas para dar seguimiento a la información importante.
 - recordatorios de calendario en teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras para recordar citas y actividades programadas.
- Minimizar las distracciones al aprender nueva información y tareas (por ejemplo, sentarse en un área tranquila).
- Dedicar tiempo y atención a revisar y practicar la nueva información que desea memorizar.
- Vincular la información que desea recordar con una imagen. Ensaye esta conexión en voz alta o escribiéndola.
- Intentar conectar nueva información con algo que ya sepa. Basarse en conocimientos existentes puede mejorar la memoria.
- Anotar las instrucciones paso a paso a las que puede hacer referencia al aprender algo nuevo, como instrucciones para una nueva ubicación, una nueva receta o aprender una nueva tarea informática.
- Descansar mucho. Esto mejorará su concentración durante el aprendizaje y resultará en una mejor memoria.
- Usar técnicas de relajación, como respiraciones profundas o la meditación. Esto podría ayudarle a concentrarse mejor y a reducir los problemas de memoria asociados con el estrés y la ansiedad.
- Prestar atención a los posibles efectos secundarios de sus medicamentos, que pueden afectar su pensamiento. Si nota cambios en la memoria y está tomando medicamentos recetados, hable con su médico acerca de cómo sus medicamentos recetados pueden afectar su memoria.



Planificación y Organización

Las personas con LCT pueden tener problemas para poner los pasos necesarios para lograr un objetivo u organizar sus ideas o pertenencias de una manera sistemática. Algunos ejemplos son:

- Dificultad para planificar su día y programar citas
- Problemas para organizar y dar seguimiento a cosas como documentos importantes, correo y otros artículos
- Problemas con las tareas con varios pasos para completarse en un orden determinado, como lavar la ropa o cocinar



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

- Usar un calendario para programar citas y tareas. Esté atento a conflictos de programación.
- Hacer una lista de metas o cosas que hay que hacer y cuándo. Enumerar en orden de lo que hay que hacer primero.

- Muchos teléfonos móviles tienen aplicaciones con calendarios y listas de verificación que pueden ser útiles.
- Desglosar las actividades en pasos más pequeños.
- Al averiguar qué pasos debe hacer primero para completar una actividad, piense en el objetivo final y trabaje en reversa.
- Organizar las cosas en función de su similitud y uso. Por ejemplo, almacene todas las facturas médicas en un solo lugar y sepárelas por el tipo de servicio médico.
- Buscar aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes diseñadas para planificar, organizar y recordarle citas y eventos. Algunas aplicaciones pueden permitirle configurar alarmas de recordatorios durante todo el día.

Juicio, razonamiento, resolución de problemas y conciencia de sí mismo

El juicio, el razonamiento, la resolución de problemas y el automonitoreo son habilidades cognitivas complejas que a menudo se ven afectadas después de una LCT. Los problemas en estas áreas también afectan la toma de decisiones y los comportamientos. Las personas con LCT que tienen dificultades en estas áreas pueden tener los siguientes problemas:

- Analizar información o cambiar su forma de pensar (ser flexible)
- Decidir la mejor solución a un problema
- Aferrarse a una solución y no considerar otras opciones
- Actuar rápidamente sin pensar en las posibles consecuencias
- Saber qué información se necesita y cómo evaluar la información necesaria para tomar decisiones
- Juzgar lo que es seguro frente a un comportamiento inseguro
- No ser consciente de los problemas cognitivos, incluso si los problemas son claros para otros
- Falta de conciencia de los límites sociales y los sentimientos de los demás, como mostrarse de modo demasiado íntimo con personas que no conocen bien o no darse cuenta de lo que han hecho o dicho para hacer que alguien se sienta incómodo



¿Qué pueden hacer las personas con LCT para mejorar el juicio, el razonamiento, la resolución de problemas y la concienciación?

- Involucre a un familiar o amigo de confianza cuando solucione problemas; no necesita resolverlos solo.
- Siga los pasos que se indican a continuación para trabajar en una estrategia de resolución de problemas paso a paso. Dependiendo de sus necesidades, esto podría hacerse con la ayuda de un familiar o amigo, o por su cuenta.
 - Objetivo: Definir el problema y el objetivo final.
 - Plan: Haga una lluvia de ideas sobre posibles soluciones, enumere los pros y los contras de cada solución y elija una solución.
 - Hacer: Pruebe la solución.
 - Comprobación: Evalúe el éxito de la solución y pruebe otra solución si la primera no funciona.
- Antes de tomar una decisión, espere unas horas o deje reposarla durante la noche. Busque consejo sobre su decisión de un amigo o familiar de confianza antes de ponerla en acción.

- Trabaje con amigos y familiares para encontrar señales que le indiquen que pare y supervise lo que está haciendo.
- Piense en sus acciones con anticipación y considere cómo podrían parecerle a los demás y las consecuencias que sus acciones pueden tener en sí mismo y en los demás. Practique esto con un familiar o amigo y haga que sea un hábito hacerlo por su cuenta.

¿Cómo pueden ayudar los miembros de la familia?

- Asistiendo a sesiones de terapia con su ser querido para saber en qué está trabajando y ayudar a reforzar las habilidades que se están enseñando.
- Dándole a la persona más tiempo para pensar las cosas y llegar a una solución.
- Ofreciéndose a trabajar con su ser querido para resolver problemas juntos, en vez de resolverles los problemas.
- Dando retroalimentación realista y de apoyo que se refiera a una situación que sucedió y la consecuencia no deseada. Trabajen juntos para llegar a un enfoque diferente.
- Ayudando a su ser querido a generar diferentes opciones y soluciones alternativas a los problemas.

Evaluación cognitiva, recuperación y rehabilitación

- Un neuropsicólogo generalmente evalúa los cambios en las habilidades de pensamiento después de la LCT. Los resultados de esta prueba se pueden utilizar para diseñar un plan de tratamiento.
- Muchos factores afectan cómo la cognición de alguien mejorará con el tiempo, lo que hace que sea muy difícil predecir cuánto se recuperará la cognición de alguien.
- En muchos casos, la cognición puede mejorar con la rehabilitación cognitiva. La rehabilitación cognitiva es una terapia conocida para ayudar a mejorar muchas de las habilidades cognitivas descritas anteriormente.
- Algunos enfoques de terapia cognitiva se centran en mejorar las habilidades que se han perdido o deteriorado. Otros enfoques ayudan a la persona a aprender diferentes maneras de lograr una meta.
- Los individuos con cambios en las habilidades de pensamiento después de la LCT deben considerar recibir ayuda de un terapeuta especializado en rehabilitación cognitiva.
- Los médicos, como los terapeutas ocupacionales, terapeutas del habla y neuropsicólogos, a menudo ofrecen terapia cognitiva. Un psicólogo clínico o psicoterapeuta puede no lidiar directamente con dificultades cognitivas, pero puede ser útil en casos donde la depresión, la ansiedad o la frustración están interfiriendo con el pensamiento claro.

Discutir sus preocupaciones con su médico o proveedor de cuidados

Usted debe discutir cualquier pregunta o inquietud que tenga con un fisiatra (especialista en rehabilitación) o con el equipo de rehabilitación. No ignore los nuevos problemas. Mencione nuevos problemas a medida que se desarrollan a su equipo de atención médica. Los nuevos problemas podrían ser el resultado de medicamentos o requerir una evaluación adicional. Lleve un diario a sus citas médicas. Debido a que tiene una cantidad limitada de tiempo con el médico, es útil tener preparada con anticipación una lista de cosas que desee discutir para no perder la oportunidad de discutir temas importantes o hacer preguntas. También se puede usar un diario durante la consulta para tomar notas con respecto a lo que el médico le dice para que pueda recordarlo más tarde.



Lectura recomendada

Revise estas otras hojas informativas e infocómics de MSKTC sobre el impacto de LCT en la cognición:

- <https://msktc.org/tbi/factsheets/memory-and-traumatic-brain-injury>
de la memoria y las lesiones cerebrales traumáticas
- *Problemas emocionales después de una lesión cerebral traumática*
<https://msktc.org/tbi/factsheets/emotional-problems-after-traumatic-brain-injury>
- *Cambios emocionales después de una lesión cerebral traumática*
<https://msktc.org/tbi/infocomics/emotional-changes-after-tbi-infocomic>
- *Fatiga y lesiones cerebrales traumáticas* <https://msktc.org/tbi/factsheets/fatigue-and-traumatic-brain-injury>
- *Sueño y lesión cerebral traumática* <https://msktc.org/tbi/factsheets/sleep-and-traumatic-brain-injury>
- *Lesión cerebral traumática y sueño* <https://msktc.org/tbi/infocomics/tbi-and-sleep-infocomic>
- *Habilidades sociales después de una lesión cerebral traumática* <https://msktc.org/tbi/factsheets/social-skills-after-traumatic-brain-injury>



Autoría

Problemas cognitivos después de LCT fue revisada y actualizada por Dawn Neumann, PhD, y Anthony Lequerica, PhD, en colaboración con American Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center

Actualización de la hoja informativa

Problemas cognitivos después de LCT fue revisada y actualizada por Dawn Neumann, PhD, y Anthony Lequerica, PhD, en colaboración con American Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center

Fuente: El contenido se basa en la investigación y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los Sistemas Modelos de Lesiones Cerebrales Traumáticas (LCTMS), financiados por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, así como expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumas (PRC), financiados por el Departamento de Asuntos de Veteranos de los 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 con respecto a preocupaciones médicas específicas o tratamiento. Esta publicación fue producida por TBI Model Systems en colaboración con el University of Washington Model Systems Knowledge Translation Center con fondos del Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad y Rehabilitación en el Departamento de Educación de los Estados Unidos, grant no. H133A060070. Fue actualizado bajo el American Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center (Centro de Traducción del Conocimiento de los Institutos Americanos de Sistemas Modelo de Investigación), con fondos del Instituto Nacional de Investigación en Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR número de subvención 90DP0082). 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, y usted no debe asumir el respaldo del gobierno federal.

Copyright © 2020 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede ser reproducido y distribuido con libertad con la atribución apropiada. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales basados en tarifas.

