



¿Se preocupa por su cabeza o su cerebro?

- Lesión en la cabeza
- Derrame cerebral
- Aneurisma
- Tumor cerebral
- Enfermedades cerebrales



Arizona Governor's
Council on Spinal
and Head Injuries

Las lesiones cerebrales ocurren.

Muchas personas con cerebros lesionados se recuperan y no tienen problemas a largo plazo. Algunas personas tienen problemas que podrían no notarse de inmediato. Usted podría notar cambios en sí mismo que le preocupan.

No es necesario que pierda el conocimiento (desmayo) para tener una lesión cerebral. Si usted ha tenido una “conmoción cerebral”, ha tenido una lesión cerebral.

Vaya a la sección de “Pida ayuda” si:

- tiene cualquiera de los problemas listados en este folleto, y **no desaparecen**.
- su cerebro fue lesionado hace mucho tiempo, y **usted todavía tiene alguno de estos problemas**.

Si su cerebro ha sido lesionado, y usted tiene cualquiera de estos problemas, vaya a su doctor de inmediato o diríjase a la sala de emergencia.

- **dolor de cabeza severo que no desaparece ni se mejora**
- **ataques epilépticos: ojos parpadeantes, cuerpo poniéndose rígido, mirada perdida en el espacio**
- **todo se le olvida, amnesia**
- **manos temblorosas, estremecimientos, músculos debilitados, pérdida del tono muscular**
- **náusea o vómitos recurrentes**

Pida ayuda.

Llame a la Asociación de Lesiones Cerebrales de Arizona (BIAAZ). El personal profesional le dará información y le ayudará a obtener lo que necesite.

Asociación de Lesiones Cerebrales de Arizona

**En el Condado de Maricopa, llame al
(602) 508-8024**

**A nivel estatal, llame sin cargo al
1-888-500-9165**

La Asociación de Lesiones Cerebrales de Arizona proporciona:

- Información
- Programas de apoyo
- Referencias para servicios y recursos
- Conexiones
- Grupos de apoyo

www.biaaz.org

Comportamiento y sentimientos

Esté atento a cambios... en su comportamiento y sentimientos.

Marque TODOS los cambios que detecte en la lista de abajo:

Desde que se lesionó el cerebro...

¿Está usted más...?

- Malhumorado, irritable o ansioso
- Alterado o frustrado con facilidad
- Triste o deprimido
- Cansado o soñoliento o fatigado
- Sensible a las drogas o el alcohol

¿Hace estas cosas con mayor frecuencia?

- Reaccionar de forma exagerada
- Llorar o reír con demasiada facilidad
- Tropezarse, caerse o dejar caer objetos
- Culpar a otros o estar atemorizado de ellos
- Evitar a otras personas
- Tomar riesgos sin pensarlo antes
- Usar más alcohol o drogas

¿Tiene problemas con sus relaciones?

- Saber cómo actuar con las personas
- Peleas con su cónyuge o familia
- Perdiendo su empleo

Sus Notas:

Forma de pensar

Esté atento a cambios... en su forma de pensar.

Marque TODOS los cambios que detecte en la lista de abajo:

Desde que se lesionó el cerebro...

¿Es más difícil ahora de lo que era antes...?

- Arrancar
- Recordar las cosas
- Mantenerse enfocado
- Entender lo que quieren decir las personas
- Tomar decisiones
- Organizarse o ver que las cosas se hagan
- Hacer las cosas a tiempo
- Pagar sus cuentas

¿Se da cuenta si usted...?

- Piensa acerca de lo mismo una y otra vez
- Piensa o reacciona más lentamente que antes
- Se confunde fácilmente

¿Alguna vez piensa que ha perdido usted su...?

- Sentido común
- Sentido del humor
- Sentido de dirección



Comunicación



Esté atento a cambios... al comunicarse con los demás.

Marque TODOS los cambios que detecte en la lista de abajo:

Desde que se lesionó el cerebro...

¿Tiene más dificultad para...?

- Pensar la palabra adecuada
- Escuchar o prestar atención
- Tener una conversación larga
- Leer

¿Se da cuenta si usted...?

- Habla demasiado
- Cambia el tema muchas veces
- Sabe lo que quiere decir, pero no puede decirlo
- No puede tomar una decisión

Su cuerpo

Esté atento a cambios... en su cuerpo.

Marque TODOS los cambios que detecte en la lista de abajo:

Desde que se lesionó el cerebro...

¿Tiene usted dolor?

- Dolores de cabeza que regresan una y otra vez
- Dolor en el cráneo o músculos de la cabeza
- Dolor abajo de su oreja o en la quijada
- Dolor en o alrededor de sus ojos
- Dolor en el cuello y los hombros que sucede a menudo

¿Tiene problemas para mantener el equilibrio?

- Mareos
- Pérdida del equilibrio

¿Ha notado cambios en su...?

- Apetito
- Capacidad de sentir sabores u olores
- Oído
- Temperatura corporal (se siente muy caliente o muy frío—o no siente la temperatura del todo)
- Vista (borrosa, visión doble, dificultad para enfocar)
- Forma de tragar

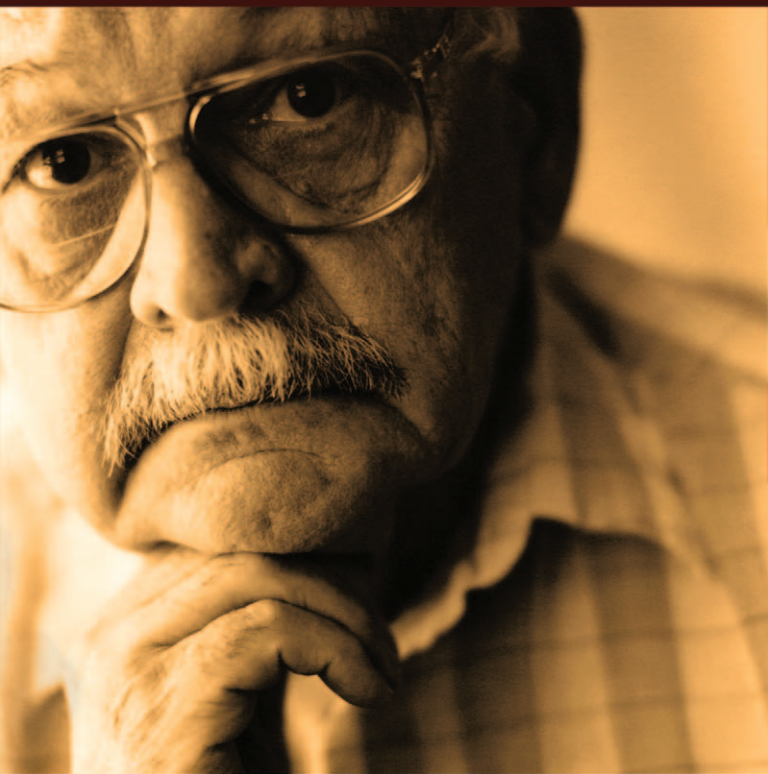
¿Le molestan a usted...?

- Los olores
- Los sonidos o un zumbido en sus oídos
- Los ruidos, incluso ruidos normales de fondo
- La luz

¿Tiene problemas para dormir?

- No puede dormir durante la noche
- Duerme demasiado
- Confunde sus días con sus noches

No todos los problemas que podrían ocurrir están en esta lista.



Tenga este folleto con usted cuando:

- visite a su médico
- llame a la Asociación de Lesiones Cerebrales de Arizona al 1-888-500-9165

Llámenos – tenemos ayuda disponible.

**BRAIN  INJURY
ASSOCIATION
of A R I Z O N A**

Para copias adicionales de esta publicación, o para obtener esta información en un formato alternativo, contacte al Concejo de la Gobernadora de Arizona para Lesiones de la Médula Espinal y la Cabeza: Voz/(602) 863-0484 o mediante AZ Relay Service.