
Mejore su capacidad cognitiva después de un traumatismo craneoencefálico

Un traumatismo craneoencefálico (TCE) es una sacudida fuerte en la cabeza que modifica la manera en la que funciona el cerebro. Este tipo de lesión puede cambiar la manera en la que usted piensa, siente, actúa y se mueve. Uno de los síntomas más comunes del traumatismo cerebral es el pensamiento lento. Después de un traumatismo cerebral, es posible que tenga problemas para recordar cosas, para organizarse o para encontrar las palabras correctas al hablar. Este tipo de funciones cerebrales se denominan cognición.

Los síntomas del traumatismo cerebral, tales como enojo, miedo, estrés o dificultad para dormir, pueden hacer que su pensamiento se vuelva aún más lento. Algunos medicamentos que se usan después de un traumatismo cerebral para reducir la ansiedad, el dolor o la depresión también pueden hacer que su cognición sea más lenta. Es por eso que los proveedores de atención médica tienen mucho cuidado al dar medicamentos para tratar un traumatismo cerebral. Por estos motivos, es muy importante que aprenda maneras de mejorar su cognición después de un traumatismo cerebral.

Problemas de cognición comunes por un traumatismo cerebral

Los cambios que se producen en el cerebro después de un traumatismo cerebral pueden afectar la manera en la que este absorbe y almacena la información. Esto puede enlentecer su proceso de pensamiento y hacer que le resulte más difícil estar concentrado en algo. Algunos problemas comunes que puede tener son los siguientes:

- **Podría tener menos memoria.** Después de un traumatismo cerebral, podría tener dificultades para almacenar recuerdos y para traerlos de vuelta a la mente. El tipo de pérdida de memoria más común después de un traumatismo cerebral es la pérdida de memoria de corto plazo. Los recuerdos de corto plazo son aquellos recuerdos de las cosas que pasaron unos 30 minutos antes de ese momento. Por ejemplo, ir hasta una tienda y no recordar qué era lo que había ido a comprar.
- **Es posible que le resulte difícil organizarse.** Muchas personas que han tenido un traumatismo cerebral se quejan de que tienen dificultades para hacer muchas cosas a la vez. Quizás encienda el televisor y se olvide de que está cocinando. Quizás empiece proyectos o haga planes pero le resulte difícil seguirlos.
- **Es posible que no encuentre las palabras correctas al hablar.** A cualquier persona le ha sucedido tener una palabra "en la punta de la lengua", pero no poder recordarla. Después de un traumatismo cerebral, este tipo de problema puede volverse más frecuente. Quizás tenga dificultades para encontrar las palabras que desea usar, o use, en cambio, otras palabras que no son las que corresponden.

Cómo mejorar la cognición después de un traumatismo cerebral

Es posible que deban hacerle pruebas neuropsicológicas para averiguar qué problemas tiene y evaluar su gravedad. Conocer los problemas específicos permite orientar mejor el tratamiento. Los especialistas que trabajan en programas de recuperación tras un traumatismo cerebral están capacitados para buscar y tratar problemas cognitivos. Si está

en un programa de ese tipo, aproveche la ayuda que le dan. También hay algunas cosas que puede hacer por su cuenta para mejorar la cognición:

- Piense en el cerebro como si fuera un músculo. Puede ayudar a que su cerebro mejore si lo ejercita y lo mantiene activo. Practique memorizar cosas o haga crucigramas. Un especialista en memoria puede enseñarle diferentes maneras de mejorar su memoria.
- Para evitar perder las llaves, la billetera o papeles importantes, elija un lugar de su casa y guárdelos siempre allí.
- Tome notas. Haga listas de las tareas que necesita recordar cuando tenga las cosas todavía frescas en la mente. Tenga una lista de pendientes y llene su planificador diario para los días siguientes.
- Divida las tareas de todos los días en partes más pequeñas y fáciles. Haga una cosa a la vez y, cuando termine, pase a la siguiente.
- Si tiene dificultades para encontrar la palabra correcta, use otras palabras relacionadas o similares. En ocasiones, podrá encontrar la palabra que desea yendo por el alfabeto hasta encontrar la primera letra correcta.
- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Si se siente cansado durante el día, su cognición puede empeorar. No intente hacer demasiado cuando esté cansado.
- Evite las situaciones estresantes y las emociones fuertes. Aprenda maneras de reducir el estrés. Intente con ejercicio físico, respiración profunda, masajes, escuchar música o hacer alguna actividad o pasatiempo que disfrute.
- Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina.
- Minimice las distracciones cuando trate de concentrarse en una cosa.

Los problemas de cognición pueden hacer que algunas personas tomen malas decisiones. Una de las peores decisiones que puede tomar es tratar sus síntomas con drogas ilegales o alcohol. A menudo, los medicamentos tampoco son la respuesta a los problemas de cognición. Tome solo los medicamentos que le haya recetado su proveedor de atención médica. No tome ningún otro medicamento, ni siquiera los de venta libre, sin consultar primero con su proveedor de atención médica.

Los problemas de cognición y otros síntomas de un traumatismo cerebral suelen aliviarse con el tiempo. El tiempo que le tomará al cerebro recuperarse es impredecible, porque cada cerebro es diferente y no hay traumatismos cerebrales iguales. Además, asegúrese de informar a su proveedor de atención médica si sus síntomas empeoran.