

Cómo cuidar de una persona que tiene un traumatismo craneoencefálico (TCE)

Un traumatismo craneoencefálico (TCE) es una lesión del cerebro causada por un golpe o un impacto. Este traumatismo modifica la manera en la que funciona el cerebro. Las causas comunes de un traumatismo cerebral son caídas, maltratos (incluidas las lesiones autoinfligidas), accidentes automovilísticos y lesiones deportivas. Si un ser querido o un amigo tiene un traumatismo cerebral, es importante que aprenda todo lo posible sobre esta afección a fin de poder desempeñar un papel activo en su cuidado.

Lo que puede esperar

Un traumatismo cerebral se puede clasificar como leve, moderado o grave. Esta clasificación depende de la gravedad que tenía la lesión cuando sucedió. No obstante, cada lesión y cada cerebro son diferentes. Esto significa que es difícil predecir los tipos de síntomas que tendrá cada persona y el tiempo que durarán. Por ejemplo, es posible que una persona tenga un traumatismo cerebral leve, pero que aun así tenga síntomas graves por mucho tiempo.

Un traumatismo cerebral puede modificar la manera en la que la persona actúa, se mueve, piensa y siente. Los cambios pueden incluir lo siguiente:

- **Síntomas físicos.** Pueden ser problemas de la vista, mareos, dolor de cabeza, torpeza, cansancio y dificultad para dormir.
- **Problemas con el pensamiento.** Pueden ser pérdida de memoria, deterioro del sentido de la realidad, confusión e incapacidad de prestar atención.
- **Problemas emocionales.** Pueden ser cambios de estado de ánimo, enojo, depresión y ansiedad.

La mayoría de las personas con un traumatismo cerebral se recupera. Pero puede llevar días, semanas, meses o años. Las personas mayores y aquellos que han tenido más de un traumatismo cerebral tardan más en recuperarse. Si la persona tuvo un traumatismo cerebral grave, algunos de los síntomas pueden durarle muchos años o, incluso, toda la vida. Sin embargo, hay buenos tratamientos disponibles. El tratamiento probablemente incluirá lo siguiente:

- Rehabilitación física
- Asistencia psicológica
- Información
- Cambios saludables en el estilo de vida, como una mejor dieta y ejercicio físico
- Servicios de apoyo social
- Medicamentos, si es necesario

Cómo puede ayudar

Los estudios demuestran que aquellas personas cuyos cuidadores incluyen familiares se recuperan con mayor rapidez. La mejor manera en la que puede ayudar es participar activamente. Dé apoyo a su familiar o amigo durante la recuperación. Estas son algunas recomendaciones para los cuidadores:

- Ayúdelo a organizarse usando listas y planificadores diarios.
- Aliéntelo a que se concentre en solo una tarea a la vez. Ayude a proporcionar un entorno libre de distracciones cuando se necesita concentración.
- Sepa que es normal que su ser querido tenga cierto grado de fatiga. Quizás le parezca mejor planificar actividades para la primera parte del día.
- Intente limitar sus actividades si su ser querido intenta hacer demasiadas cosas.
- Ayúdelo a mantener horarios regulares para comer, dormir y hacer actividad física.
- Vaya con su ser querido a las visitas que haga al proveedor de atención médica y las sesiones de rehabilitación. Las personas con un traumatismo cerebral pueden tener problemas con la memoria y la atención. Puede ayudar escribiendo preguntas y tomando notas.
- No tema dar su opinión y hacer comentarios. Quizás sea quien mejor conozca a la persona.
- Ayúdelos a evitar el alcohol y las drogas. Puede resultarle tentador consumir esas sustancias para aliviar los síntomas, pero solo harán que los síntomas empeoren.
- Ayude haciendo actividad física y siguiendo una dieta saludable junto con su ser querido.
- No se desaliente. Recuerde que su familiar o amigo se recuperará.

Cómo cuidarse

Tenga presente que cuidar de otra persona es una tarea difícil y estresante. No deje de hacerse tiempo para usted mismo. Si descuida su propia salud, eso no es bueno para usted ni para su familiar o amigo. Si está teniendo problemas físicos, hable con su proveedor de atención médica. Si le está resultando difícil emocionalmente, pregunte sobre servicios de terapia. A muchos cuidadores les ha resultado beneficioso unirse a un grupo de apoyo para cuidadores. No tiene por qué hacer todo solo.