

El cuidado de la familia después de una lesión cerebral

Cualquier lesión cerebral puede producir cambios en la persona afectada y en su familia. Hable y organícese con el resto de su familia. Aunque tenga que desempeñar nuevas funciones, no deje de hacer las cosas que le importan. Consiga ayuda. Recuerde que a menudo hay una cierta mejora con el tiempo. Busque maneras de que la familia siga adelante.

No desatienda al resto de su familia. Hablen y pasen tiempo juntos. Haga planes. Aún hay futuro.

Espere sentimientos contradictorios

Es normal que sienta rabia o culpabilidad a medida que va entendiendo la magnitud de la lesión de su ser querido. Tanto usted como sus familiares deben tener la libertad de expresarse abiertamente. Después de una lesión cerebral, la persona puede tener cambios en la personalidad. Un consejero podría ayudarlos a adaptarse a estos cambios repentinos en su vida.

Haga las planificaciones necesarias

¿Su ser querido vivirá en su propia casa o está en condiciones de quedarse solo? ¿Qué sucederá con la familia? Consulte con un trabajador social sobre los servicios de apoyo que ofrece el gobierno. Un asesor financiero puede ayudarlo a planificar el futuro.

Debe saber que hay una gran cantidad de investigaciones sobre las lesiones cerebrales. Esperemos que, con el tiempo, nuevos tratamientos puedan estar disponibles. Sin embargo, también es importante tener expectativas realistas.

Reevalúe las tareas domésticas

Este es un buen momento para reevaluar sus quehaceres y costumbres. Haga una lista de sus tareas cotidianas. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Es absolutamente necesario hacer esto?
- ¿Es necesario hacerlo con esta frecuencia?
- ¿Hay una mejor manera de hacerlo?
- ¿Quién más puede hacerlo?
- ¿Nos podemos turnar?

Conserve sus pasatiempos y amigos

A pesar de la lesión de su ser querido, la vida sigue adelante. Tómese el tiempo de relajarse y hacer las cosas que usted disfruta. Trate de mantenerse en contacto con sus amigos. Aumente su círculo de amistades. Hable de temas que no tengan que ver con el paciente.

Conserve su salud

Cuídese bien. Los familiares encargados del cuidado corren más riesgo de sufrir problemas físicos y emocionales que la población general. Haga lo siguiente:

- Haga algo de ejercicio todos los días. Estírese. Salga a dar un paseo. Haga ejercicio con sus amigos o tome una clase semanal.
- Coma alimentos frescos, como frutas y verduras.
- Reduzca el estrés.
- Establezca objetivos alcanzables.
- Duerma cuando esté cansado. Una siesta puede levantarle el ánimo y darle energía.
- Vaya al médico con regularidad para cuidar su propia salud.

Pida la ayuda necesaria

No puede hacer todo por su cuenta. Nadie puede. Solo cuando cuidamos de nosotros mismos podemos cuidar de los demás. Pida ayuda y acéptela cuando se la ofrezcan. No se preocupe de tener que devolver los favores. Pida a un amigo que lo escuche. Deje que sus vecinos hagan alguna diligencia por usted o le arreglen un poco el jardín.