



Vivir con síndrome posconmocional



Descripción general

Después de una conmoción cerebral, es posible que sienta algunos efectos físicos y emocionales inesperados. Usted puede experimentar cosas como dolores de cabeza, problemas de memoria y depresión. A esto le llamamos "síndrome posconmocional". Usted puede tener este síndrome incluso si su lesión no pareció severa. Y estos efectos pueden durar mucho tiempo.

Reconozca que es real

Muchas personas no son conscientes del síndrome posconmocional. Es posible que no entiendan que los síntomas de una lesión en la cabeza pueden perdurar. Pero este síndrome es real y usted no está solo.

Lleva tiempo

Es importante entender que el proceso de curación puede ser lento. Es posible que necesite lidiar con sus síntomas durante semanas, meses o incluso más de un año. Tendrá días buenos y días malos. Pero con el tiempo, sus síntomas mejorarán. Si no siente que está mejorando, y especialmente si tiene una depresión que no se va, hable con su médico inmediatamente.

Hable con su médico

El síndrome posconmocional es diferente en cada persona y no existe un tratamiento único para solucionarlo. Pero cada uno de sus síntomas puede manejarse. Hable con su médico acerca de sus síntomas, de modo que pueda encontrar estrategias de afrontamiento que funcionen en su caso. Es posible que su plan de cuidados incluya medicamentos. Y cosas tales como la terapia física, la ocupacional y del habla, también pueden ser de ayuda.

Conclusión

Si sigue el consejo de su médico y cumple con su plan de atención, usted puede manejar exitosamente su síndrome posconmocional.

