

## Acerca de la lesión cerebral traumática (TBI)

Un golpe en la cabeza puede afectar el normal funcionamiento del cerebro. Esto puede producirse aunque no haya daños visibles. La conmoción cerebral es el tipo de lesión cerebral más común.

Los síntomas de la TBI pueden pasar desapercibidos o ser malinterpretados por la persona afectada, sus familiares e incluso por los médicos. Por este motivo, habitualmente se la denomina "la discapacidad oculta". Las personas pueden verse bien, aunque actúen en forma diferente o no se sientan bien.

Cada lesión cerebral es diferente porque el cerebro es muy complejo. La TBI puede perjudicar numerosas funciones diarias que damos por sentadas, como el habla, la visión, el equilibrio, la lógica y la memoria.



Tras sufrir una conmoción o lesión cerebral, deberá estar atento a los síntomas que recién podrían aparecer después de algunos días o incluso de algunas semanas de producida la lesión.

En caso de que el afectado sea un adulto, deberá ir a la sala de emergencias, consultar al médico o llamar al 911, si padece alguno de los siguientes síntomas:

- Problemas para responder preguntas sencillas
- Dolor de cabeza que empeora incluso después de la medicación
- Cambios en la personalidad o el comportamiento
- Pupilas (centros negros de los ojos) de diferentes tamaños
- Tropiezos o problemas con el equilibrio
- Visión doble, mareos o arrastre de palabras al hablar
- Convulsiones
- Sangre o fluido transparente de la nariz o los oídos
- Vómitos persistentes

Si en las siguientes preguntas su respuesta es **SÍ**, consulte a su médico.

¿Se ha producido algún cambio en la personalidad?

¿Se enoja sin motivo aparente?

¿Se pierde o se confunde con facilidad?

¿Tiene más problemas que de costumbre para tomar decisiones?

¿Ha sufrido una caída visible en el rendimiento (laboral, deportivo, social, etc.)?

¿Han surgido problemas relacionados con el pensamiento (memoria, concentración, aprendizaje, habla o comprensión)?

Be HeadSmart®, Seniors! es un proyecto de



**Brain Injury Association of Florida, Inc.**

1637 Metropolitan Blvd. Suite B  
Tallahassee, FL 32308

**HELPLINE: 1-800-992-3442**

[www.biaf.org](http://www.biaf.org)

trabajando con organizaciones y agencias de la comunidad para generar más conciencia sobre los riesgos y consecuencias de las lesiones cerebrales entre los residentes de Florida de la tercera edad.



La misión del Programa para las lesiones del cerebro y la médula espinal (BSCIP) es permitir que todos los residentes elegibles de Florida que sufren una lesión cerebral traumática o en la médula espinal tengan la oportunidad de recibir los servicios necesarios para regresar a su comunidad.

# Be HeadSmart®, Seniors!

Información y sugerencias para ayudarlo a proteger su recurso más importante: ¡el cerebro!



## Lesión cerebral.

IT'S THE LAST THING ON  
YOUR MIND...

UNTIL IT'S THE ONLY THING.®

**Brain Injury Association of Florida, Inc.**  
Proyecto de prevención Be HeadSmart®, Seniors!

Auspiciado por el Departamento de Salud de Florida  
Programa para las lesiones del cerebro y la médula espinal.

## Lista de verificación de seguridad de Be HeadSmart®

Esta práctica lista de verificación le servirá para detectar mejoras potenciales en su hogar y su vida cotidiana.

### MI HOGAR

#### Escaleras, pasillos y entradas

- Las escaleras o los revestimientos de escleras están en buen estado.
- Los pasamanos son sólidos y cubren todo el trayecto de las escaleras.
- Las escaleras, pasillos y entradas exteriores e interiores tienen buena iluminación.
- No hay objetos que obstaculicen el paso en las escaleras, los pasillos y las entradas.
- Las veredas y senderos no están desnivelados ni tienen grietas o pozos.

#### Salas de estar

- En todas las habitaciones puedo encender la luz sin tener que caminar en la oscuridad.
- Hay luces nocturnas, especialmente entre la cama y el baño.
- No hay cables que obstaculicen el paso ni tampoco debajo de las alfombras.
- Las alfombras, baldosas y tablas del piso no están desniveladas y están en buen estado.
- No tengo alfombras flojas ni alfombrillas sin fijar en mi casa o alrededor de ella.
- Las alfombras de área tienen refuerzos antideslizantes o están sujetas con cintas adhesivas de doble lado.
- Los muebles están dispuestos para evitar tropiezos y no hay objetos que obstaculicen el paso en la casa.
- Es fácil acceder a las áreas de trabajo y almacenamiento debido a su disposición.
- Siempre hay un teléfono al alcance de la mano. Los números de emergencia están colocados a la vista.
- Para alcanzar lugares altos, siempre uso una escalera o escalerilla de dos o tres peldaños que sea sólida; nunca utilizo una silla.

### MI HOGAR (continuación)

#### Baños

- Las bañeras y duchas tienen una alfombrilla o calcomanías antideslizantes, tiras abrasivas o superficies no deslizantes.
- Se han instalado barras para agarrarse o pasamanos robustos al lado del inodoro y en bañeras y duchas.
- Cuando es necesario, se dispone de un asiento en la bañera, una ducha de mano y/o un asiento elevado con apoyabrazos para el inodoro.
- Las alfombrillas del baño tienen refuerzos antideslizantes. Los pisos del baño son antideslizantes.

#### Dormitorio

- Siempre tengo un teléfono y una linterna junto a la cama.
- Hay un interruptor o una lámpara que se puede alcanzar desde la cama.
- La cama está a la altura adecuada, para facilitar el acceso.

### MI ESTILO DE VIDA

#### Caminar

- Utilizo calzado antideslizante, de taco bajo y con buena suela, incluso cuando estoy en casa.
- En climas húmedos uso zapatos o botas antideslizantes y evito las superficies resbaladizas.
- Presto atención a los pisos en los edificios públicos, especialmente si están encerados o húmedos.
- Siempre estoy atento al tránsito y a las señales de tránsito al cruzar la calle.
- Al salir de un vehículo, me tomo el tiempo necesario, especialmente si el suelo es irregular.
- Si el médico lo sugiere, uso bastón.

### MI ESTILO DE VIDA (continuación)

#### Conducción

- He finalizado una clase de conducción segura para conservar la agudeza de mis aptitudes.
- Trato de no conducir de noche y me detengo a descansar con frecuencia durante los viajes largos.
- SIEMPRE uso el cinturón de seguridad e insisto a mis pasajeros para que también lo usen.
- Al conducir, mantengo una distancia prudencial entre mi vehículo y el que está adelante.
- Utilizo las luces intermitentes para que los conductores y peatones puedan advertir lo que haré.

#### Salud / En general

- Me hago examinar la visión en forma regular.
- Uso lentes de sol en días soleados.
- He verificado mis medicamentos con el médico o farmacéutico y hemos analizado posibles efectos secundarios o interacciones.
- Mis medicamentos tienen las etiquetas correctas y los consumo de acuerdo con la prescripción médica.
- Tengo un sistema que me ayuda a recordar la dosis correcta que debo tomar todos los días.
- Mis comidas son nutritivas y equilibradas y contienen la cantidad adecuada de calcio y vitamina D.
- Realizo ejercicios en forma regular para conservar la fortaleza, el equilibrio y la agilidad.
- Realizo actividades que estimulan la mente y mantienen activo el cerebro.
- Tengo un teléfono portátil o servicio de contestador y no tengo que correr para atender el teléfono.
- He acordado comunicarme diariamente con un amigo o familiar.
- Tomo la precaución de no levantarme demasiado rápido, especialmente después de recostarme, descansar o comer.

Las caídas constituyen la causa principal de lesión cerebral en los estadounidenses mayores de 60 años.

Muy próximo, en segundo lugar, se ubican los accidentes automovilísticos.

Uno de cada tres adultos mayores de 65 años tiene una caída por año.

El 60% de estas caídas se produce en el hogar.

## ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR UNA LESIÓN GRAVE?

Identificar  
peligros  
potenciales

La lista de verificación permitirá tener un punto de vista objetivo sobre su hogar y estilo de vida.

Realizar mejoras  
donde sea  
necesario

No subestime la eficacia de las medidas de seguridad simples, ya que pueden ayudarlo a evitar lesiones graves.

Be HeadSmart®,  
Seniors!

Usted puede **marcar la diferencia** en su vida y en la vida de sus seres queridos.

## ES POSIBLE EVITAR LA MAYORÍA DE LAS LESIONES CEREBRALES.

## SEA PROACTIVO CON RESPECTO A SU SEGURIDAD.