

## PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

- El Programa de Nebraska para la Prevención de Lesiones ofrece un curso en línea para los profesionales de la salud con licencia como un resumen comprensivo y guía de prácticas adecuadas en el reconocimiento y dirección de concusiones.

Para encontrar enlaces al curso y otros recursos:  
[www.dhhs.ne.gov/concussions](http://www.dhhs.ne.gov/concussions)

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

*The Centers for Disease Control and Prevention*

Recursos para Proveedores de Servicios Médicos  
*Resources for Health Care Providers*

<http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/providers.html>

- Capacitación en línea de Nebraska para las Lesiones Cerebrales Traumáticas

*Nebraska Traumatic Brain Injury Online Training*

Cuatro cursos de capacitación gratis proveen educación sobre las causas, síntomas, y tratamiento de lesiones cerebrales traumáticas (TBI en inglés).

[http://www.braininjury.ne.gov/Traumatic\\_Brain\\_Injury\\_Online\\_Training.html](http://www.braininjury.ne.gov/Traumatic_Brain_Injury_Online_Training.html)



## RECURSOS ADICIONALES

- Información sobre el Mercado de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio o para asistencia para inscribirse en el Mercado de Seguros Médicos

En su zona contacte:  
Acción Comunitaria de Lincoln  
*Community Action of Lincoln*  
(402) 471-3714  
[www.canhelp.org/navigator](http://www.canhelp.org/navigator)

- Consejo de Asesoría de Nebraska para Lesiones Cerebrales

*Nebraska Brain Injury Advisory Council*  
Conecte con grupos de apoyo, recursos estatales y locales, y aprenda sobre las oportunidades educativas:  
[www.braininjury.nebraska.gov](http://www.braininjury.nebraska.gov)

Toda la debida atención ha estado tomada en preparar esta información, pero los autores no aceptan la responsabilidad por los resultados de acciones específicas tomadas en base de esta información.

Este proyecto está apoyado, en parte, por el Número de Subvención 90TBSG00-36-01-00, de la Administración para la Vida Comunitaria de los Estados Unidos, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, DC 20201. Se alienta a los concesionarios que emprenden proyectos bajo patrocinio gubernamental a expresar libremente sus Conclusiones, puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la administración oficial de la política de vida comunitaria.

Rev. 2019

# Concusión y Lesión Cerebral

## Tomar el Paso Siguiente



## Socios para Lesiones Cerebrales



- Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska (*Nebraska Department of Health and Human Services*)
- Consejo de Asesoría de Nebraska para Lesiones Cerebrales (*Nebraska Brain Injury Advisory Council*)
- Daño Cerebral Alliance Nebraska (*Brain Injury Alliance of Nebraska*)

Este folleto está disponible a pedido en otros idiomas y formatos.

Cuando se le diagnostica una concusión o lesión cerebral, o cuando sospecha la misma, podría tener preguntas acerca de cuales son los pasos siguientes que necesita tomar.

Para la mayoría de personas, los síntomas de una concusión ó lesión cerebral se disipan o desaparecen después de unos días, semanas, o meses. Si sufre síntomas o problemas relacionados a una concusión o lesión cerebral, los Socios para Lesiones Cerebrales quieren ayudarle a tomar los pasos siguientes.



## PASO 1

Tome el tiempo para llenar la lista de verificación de síntomas en este folleto. Compártala con su médico o profesional de la salud. Busque cuidado médico inmediatamente si ocurren los signos de peligro como dolor de cabeza que no se disipa, adormecimiento, disminución de coordinación, vomito repetitivo, náusea, o el habla mal articulada.

## PASO 2

Contacte a un Especialista en Recursos para Lesiones Cerebrales, quien puede:

- Darle respuestas a sus preguntas acerca de las lesiones cerebrales
- Consultar con usted y su familia para identificar preocupaciones y ayudarle a acceder los servicios y apoyo necesarios
- Hacer el papel de guía para usted y su familia para resolver dificultades con agencias y organizaciones
- Educar a los profesionales y proveedores de servicios acerca de las lesiones cerebrales

## Especialista en Recursos para Lesiones Cerebrales

Daño Cerebral Alliance Nebraska

Llama gratis al (844) 423-2463

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

E-mail: [dy \[ n@biane.org](mailto:dy@biane.org)

## PASO 3

La recuperación después de una concusión o lesión cerebral depende en muchos factores. Para sentirse mejor puede:

- Descansar y dormir lo suficiente
- Regresar a su rutina lentamente y gradualmente
- Evitar actividades exigentes en una manera física o que pueden contribuir a una segunda lesión
- Preguntarle a su médico o profesional de la salud acerca de cuando puede seguramente manejar, montar en bicicleta, u operar maquinaria pesada.

## LISTA DE VERIFICACIÓN

Algunos síntomas a veces no aparecen hasta días, semanas, o meses después de una lesión. Marque esta lista de verificación, y compártala con su médico o profesional de la salud si tiene cualquiera de los síntomas siguientes:

### FÍSICA

- Dolor de la cabeza
- Problemas con el equilibrio
- Visión borrosa
- Náusea
- Problemas con dormirse
- Dormir más o menos de lo normal para usted
- ¡Sensibilidad a ruido o luz!
- Otras preocupaciones \_\_\_\_\_

### PENSAMIENTO Y EMOCIONES

- Sentirse confundido
- Irritable
- Más emocional de lo normal para usted
- Nervioso o ansioso
- ¡Dificultades con recordar nueva información!
- Otras preocupaciones \_\_\_\_\_