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 con mocion cerebral.

  Para encontrar enlaces al curso y otros recursos: www.dhhs.ne.gov/concussions

- **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
  The Centers for Disease Control and Prevention

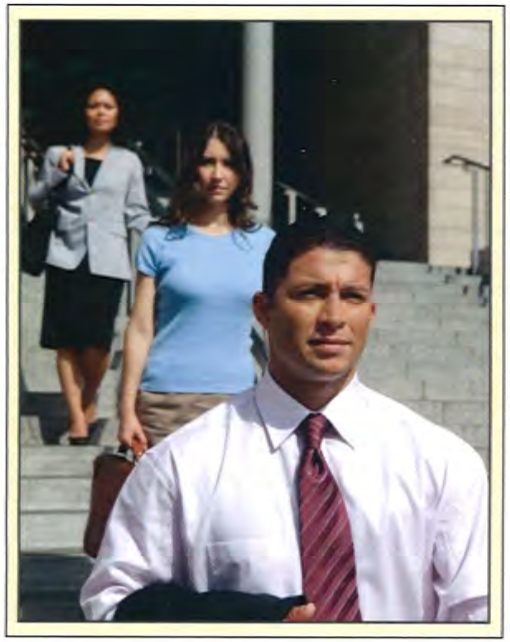
  Recursos para Proveedores de Servicios Médicos
  Resources for Health Care Providers

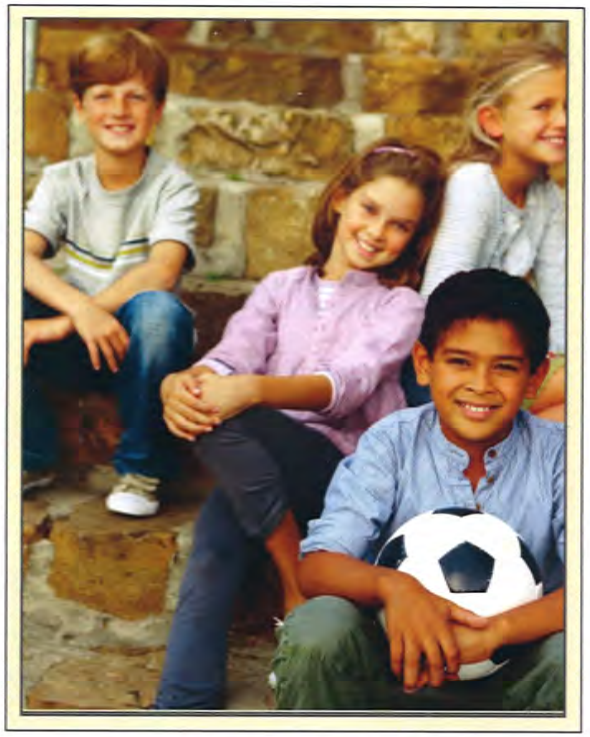
  http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/providers.html

- **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





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

- **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.ne.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 tiene el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de la Salud (Health Resources and Services Administration o HRSA en inglés) del Departamento de Servicios de Salud y Servicios Humanos de los EEUU (U.S. Department of Health and Human Services o HHS en inglés) basado en H21MC26915, Programa de Asociación e Implementación estatal para las Lesiones Cerebrales Traumáticas (Traumatic Brain Injury State Implementation Partnership en inglés) por $1,000,000, 0% financiado con fuentes no gubernamentales. Esta información o contenido y conclusiones son del autor y no deben ser interpretadas como la posición oficial ni la política de, ni debe inferir apoyo de HRSA, HHS o el gobierno de EEUU.

Octubre 2015

Concusión y Lesión Cerebral

Tomar el Paso Siguiente

Socios para Lesiones Cerebrales

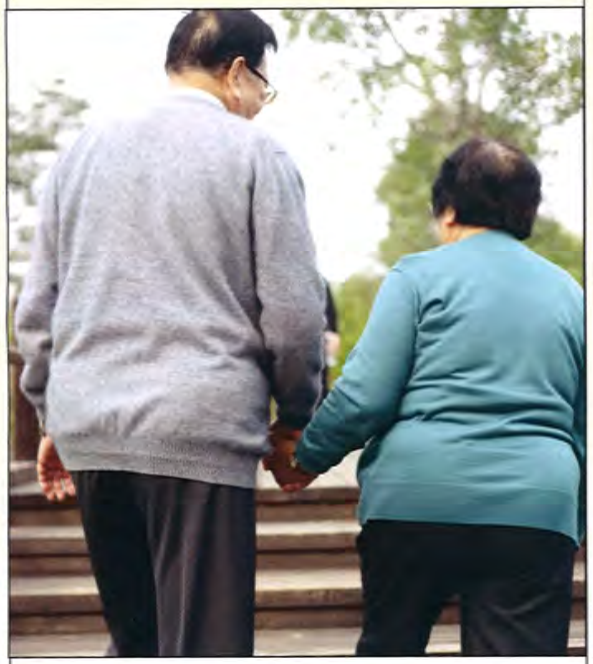
Partners for Brain Injury

- **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)*
- **Asociación de Lesiones Cerebrales de Nebraska** *(Brain Injury Association of Nebraska)*

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

Cuandp se le diagnostica una concusión o lesion cerebral, o si sospecha tener una, usted podría tener preguntas acerca de cuales son los siguientes pasos que necesita saber.

Para la mayoría de personas, los síntomas de una concusión o 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, vómito 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

Asociación de Lesiones Cerebrales de Nebraska

Llama gratis al (800) 444-6443

www.biane.org

E-mail: peggy@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 ruído 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 _____

_____

_____