

Hablar con la gente sobre su lesión cerebral traumática (LCT)

Agosto de 2024

<https://msktc.org/tbi/factsheets>

Hoja informativa sobre LCT

Esta hoja informativa contiene consejos e información sobre cómo hablar con las personas sobre su lesión. En ella también se ofrecen posibles respuestas a preguntas comunes que las personas pueden hacer.

El Centro de Traducción de Conocimientos de Sistemas Modelo trabaja con los centros del Sistema Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (TBIMS) para ofrecer a personas que viven con lesiones cerebrales traumáticas recursos de rehabilitación gratuitos basados en la investigación (para obtener más información consulte <https://msktc.org/tbi>). Esta hoja informativa ha sido aprobada por expertos de los centros TBIMS.

Hablar sobre su lesión cerebral traumática

Después de una lesión cerebral traumática (LCT), las personas suelen hacer preguntas sobre su lesión. A veces es posible que uno quiera hablar de ello. A veces puede ser que no, lo cual **está bien**. Pensar en estas conversaciones antes de que ocurran puede ayudarle a sentirse más cómodo. Dependerá de usted decidir con quién hablar, y cuándo y cómo responder a las preguntas.

En esta hoja informativa:

1. Se identificarán cosas en las que pensar antes de tener esas conversaciones.
2. Le ayudará a decidir cuándo y cómo hablar sobre su LCT.
3. Le ofrecerá ejemplos de respuestas a preguntas comunes.



Piense en: ¿Cómo se siente con respecto a su LCT?

Pregúntese: *¿Cómo me siento acerca de mi lesión?* Tómese el tiempo para considerar sus pensamientos y sentimientos acerca de su experiencia. Esto puede ayudarle a decidir cómo responder a las preguntas. Puede ser útil escribir sobre su experiencia, hablar con un ser querido o trabajar con un profesional de la salud mental. ¿Qué le ayuda a pensar en sus sentimientos?

Pregúntese: *¿Qué significa esta lesión para mí?* Es posible que haya experimentado un evento traumático y estresante. Las personas pueden tener problemas para adaptarse después de su lesión. Muchas personas también pueden encontrar que está creciendo como personas a lo largo de su recuperación. Le pueden encontrar un nuevo significado a la vida y descubrir cosas nuevas que consideran importantes. Las personas pueden tener un nuevo aprecio por la vida y "las cosas pequeñas" o sentirse orgullosas de enfrentar sus desafíos. ¿Es algo que ha experimentado?

Pregúntate: *Si esto le pasara a un amigo, ¿qué le preguntaría?* Esto puede ayudarle a prepararse para las preguntas. También puede ser útil si entiende por qué alguien le está haciendo una pregunta. Si le molesta, puede preguntarse: *¿Les preguntaría lo mismo?*

Decidir cuándo hablar, con quién hablar y qué decir

Cuándo hablar:

- ¿Es este un buen momento y lugar para hablar sobre mi lesión?



- No es necesario que revele acerca de su LCT, incluso si surge en la discusión.
- Cada situación es diferente. Usted tendrá que decidir si quiere hablar y cuándo, ya sea al solicitar un trabajo, reunirse con viejos amigos o al tener una cita.

Con quién hablar:

- ¿Me siento cómodo con que sepan información sobre mí?
- ¿Confío en esta persona con mi información personal?
- Si le preocupa que alguien comparta su información, pídale a la otra persona que acepte mantener en privado lo que dice antes de dar información personal.
- ¿Cómo me sentiría si esta persona compartiera la historia de su lesión con otras personas que no conoce?



Qué decir:

- ¿Cuánta información debo compartir?
- ¿Compartir detalles sobre mi recuperación podría cambiar la forma en que quiero que la gente piense de mí?
- ¿Podría esta persona usar mi información de una manera que pudiera lastimarme o ayudarme?
- ¿Podría la información que comparto afectar mi situación en el trabajo, la escuela o en las relaciones?
- Dígale a la gente *solo* lo que necesita saber y lo que a usted le haga sentirse cómodo compartir.
- Mantenga sus respuestas cortas, simples y directas.

Cómo hablar sobre su LCT

Otras personas pueden preguntar sobre su LCT, pero es posible que no sepan cuál es la mejor manera de hacer preguntas o que traten de preguntarle cosas que a usted le incomoda compartir. En estas situaciones, ser **asertivo** sobre lo que está dispuesto a compartir puede ayudarle a establecer límites firmes. Los siguientes son algunos consejos sobre la comunicación asertiva:

- La comunicación debe ser igualmente respetuosa, honesta y directa.
- Preste atención a su comportamiento no verbal, como el contacto visual, la postura, el tono de voz y las expresiones faciales. Por ejemplo, hablar en voz alta y muy cerca de alguien puede parecer agresivo, mientras que evitar el contacto visual y alejarse de alguien puede parecer pasivo. Intente lograr un equilibrio entre los dos para lograr una comunicación asertiva.
- Hágale saber a la otra persona si no quiere hablar sobre su LCT. Por ejemplo, puede decir: “Agradezco tu preocupación, pero prefiero no hablar de eso ahora”.
- Desarrolle una respuesta que pueda usar en cualquier situación, como “Lo siento, eso es privado” o “No me siento cómodo hablando de eso”.
- Siempre puede cambiar el tema a algo con lo que se sienta más cómodo. Puede ser útil tener una “señal” para los amigos o cuidadores para que puedan ayudarlo irse o a cambiar el tema si no desea hablar sobre eso. Por ejemplo, apretarle la mano o decir una palabra o frase secreta.
- Piense también en hablar con un consejero o terapeuta sobre los mejores métodos para compartir información.



Ejemplos: Responder a preguntas comunes

La práctica puede ayudarle a sentirse preparado para tener estas conversaciones, y a hacerlo de una manera asertiva.



- Haga una lista de las preguntas que le resulten difíciles de responder y desarrolle las respuestas con anticipación. Luego, practique responder a las preguntas con personas en las que confíe.
- También considere la posibilidad de asistir a un grupo de apoyo para personas con una lesión cerebral. Muchas comunidades tienen grupos de apoyo que ofrecen un lugar seguro para hablar sobre su LCT, y sobre cómo hablar de ella con otras personas y cómo las personas lidian con situaciones difíciles. Las personas a menudo descubren que hablar con grupos de apoyo es validador y les permite compartir sus desafíos y triunfos con los demás.

A continuación se presentan algunos ejemplos de formas en que se puede responder a preguntas comunes. Estos son ejemplos de respuestas cortas que pueden ser útiles en muchas situaciones diferentes y que no revelan demasiada información:

<p>P: ¿Qué te pasó?</p> <p>R: Tuve un accidente hace un tiempo.</p> <p>R: Tuve una lesión en el cerebro.</p>	<p>P: ¿Cómo estás ahora? ¿Cómo te sientes?</p> <p>R: Estoy mejorando poco a poco, pero seguro.</p> <p>R: Estoy sanando de muchas maneras diferentes.</p>
<p>P: ¿Cuánto tiempo estarás (o estuviste) en el hospital?</p> <p>R: Estuve (o estoy) en el hospital hasta que mis médicos y terapeutas me dieron el alta.</p>	<p>P: ¿Qué dicen tus médicos sobre tu recuperación y cuándo volverás a la normalidad?</p> <p>R: Me dicen que estoy progresando y yo espero seguir mejorando más.</p> <p>R: La recuperación es un proceso. Lo estoy tomando día a día.</p>
<p>P: ¿Qué tipo de operaciones y tratamientos has tenido?</p> <p>R: He recibido muchos tipos de terapias como fisioterapia, entrenamiento del pensamiento y la memoria, ayuda con el habla y otros consejos para la vida diaria.</p>	<p>P: Te ves muy bien. ¿Cuándo puedes volver al trabajo (o a la escuela)?</p> <p>R: Estamos trabajando en un plan en este momento. Espero saberlo pronto.</p> <p>P: ¿Por qué no vuelves (al trabajo/escuela)?</p> <p>R: Estoy trabajando en mi recuperación en este momento.</p>
<p>P: ¿Cuánto tiempo más necesitarás tratamiento?</p> <p>R: Mis médicos me están ayudando a recuperarme lo más rápido posible.</p> <p>R: La recuperación puede ser un largo viaje.</p>	<p>P: ¿Cuándo puedes volver a conducir?</p> <p>R: Cuando mi médico me autorice y me sienta seguro.</p>



<p>P: ¿Cuáles son sus síntomas y efectos secundarios actuales?</p> <p>R: Tiendo a cansarme fácilmente (o) ahora debo prestar atención a las cosas con más cuidado.</p> <p>R: Mis síntomas pueden cambiar a lo largo de mi recuperación.</p>	<p>P: ¿Por qué te quedas tanto en casa?</p> <p>R: Me ayuda a conseguir el descanso que necesito.</p>
<p>P: ¿Qué tipo de atención médica necesitas?</p> <p>R: Veo a mis médicos y terapeutas de vez en cuando.</p>	<p>P: ¿Por qué parece tan cansado todo el tiempo?</p> <p>R: Ese es un síntoma común de una lesión cerebral.</p>

Otros recursos

A medida que decida qué decirle a los demás, lo siguiente puede ayudarle a hablar sobre su LCT:

- *Entender la lesión cerebral traumática* (una serie sobre comprender la lesión cerebral traumática de cuatro partes; <https://msktc.org/tbi/factsheets/understanding-traumatic-brain-injury>)
 - ¿Qué sucede durante una lesión y en las primeras etapas de la recuperación?
 - Impacto de las lesiones cerebrales en el funcionamiento de las personas
 - El proceso de recuperación de una lesión cerebral traumática
 - El impacto en la familia y cómo pueden ayudar
- Hojas informativas separadas sobre el alcohol y la lesión cerebral traumática, los problemas de equilibrio y la lesión cerebral traumática, los problemas cognitivos, la depresión, los problemas emocionales, la fatiga, el regreso a la escuela, las relaciones después de una lesión cerebral traumática y la memoria



Estas y otras hojas informativas se pueden encontrar en el sitio web de MSKTC en <http://www.msktc.org/tbi/factsheets>.



Autoría

Talking to People About Your Traumatic Brain Injury / Hablar con la gente sobre su lesión cerebral traumática fue actualizada por Erica Benfield, PhD; Carson Teague, PhD; Naghmeh Moadab, PsyD; Robin Hanks, PhD, ABPP; y el Centro de Traducción del Conocimiento de Sistemas Modelo. La hoja informativa original fue elaborada por Lee Livingston, PsyD; Jeffrey Kreutzer, PhD; Laura Taylor, PhD; Thomas Bergquist, PhD; y Stephanie Kolakowsky-Hayner, PhD.

Fuente: El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones y/o consensos profesionales. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (TBIMS), financiados por el Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, así como por expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumatismos (PRC), con fondos del Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. El contenido de la hoja informativa también ha sido revisado por personas con LCT y/o sus familiares.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted deberá consultar a su proveedor de atención médica en lo referente a sus inquietudes o tratamientos médicos específicos. El contenido de esta hoja informativa fue elaborado en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y la Rehabilitación (subvención número 90DPKT0009 de NIDILRR). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que no se debe asumir el endorso del gobierno federal.

Cita recomendada: Benfield, E., Teague, C., Moadab, N., and Hanks, R. (2024). *Hablar con la gente sobre su lesión cerebral traumática (LCT) (Talking to people about your traumatic brain injury)*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/tbi/factsheets/talking-people-about-your-traumatic-brain-injury-tbi>

© 2024 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

