



DEFINICIÓN:

Una lesión cerebral traumática es un golpe o sacudón a la cabeza que trastorna el funcionamiento normal del cerebro. La severidad de la LCT es determinada al momento de la lesión y puede ser clasificada como: leve, moderada o severa.

¿Sabía Usted?

Conmoción cerebral – otra frase para LCT – es la forma más común de LCT en el ejército. Los síntomas de una conmoción cerebral a menudo se resuelven en cuestión de días o semanas.

INDICACIONES Y SÍNTOMAS COMUNES:

Físicos

- Dolor de cabeza
- Disturbios del sueño
- Mareos
- Problemas de balance
- Náuseas/vómitos
- Fatiga
- Disturbios visuales
- Sensibilidad a la luz
- Zumbido de los oídos

Cognitivos

- Lentitud del pensamiento
- Falta de concentración
- Problemas de memoria
- Dificultad para encontrar palabras

Emocionales

- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Estado de ánimo variable



CONSEJOS DE TRATAMIENTO:

- Escriba los eventos.
- Guarde artículos importantes como las llaves en un lugar designado para que no los pierda.
- Mida su paso y tome descansos cuando sean necesarios.
- Enfóquese en una sola cosa a la vez.
- Dele tiempo a su cerebro para que sane. Es la cosa más importante que puede hacer.

CONSEJOS DE RECUPERACIÓN:

- Evite fumar y tomar bebidas alcohólicas.
- No practique deportes de contacto.
- Duerma lo necesario — de siete a ocho horas por noche.
- Tome los medicamentos como indicados.
- Evite sobre esforzarse física y mentalmente.
- Si está preocupado por sus síntomas o si no se mejoran, visite a su proveedor.
- Manténgase envuelto con su proveedor y familia al ver que sus síntomas se mejoran.



La recuperación es diferente para cada persona y depende de la naturaleza de la lesión.

BUSQUE UN DVBIC SITIO CERCA DE USTED:

- Camp Lejeune, N.C.
- Camp Pendleton, Calif.
- Fort Bragg, N.C.
- Fort Carson, Colo.
- Fort Hood, Texas
- Landstuhl Regional Medical Center, Germany
- NMC San Diego
- San Antonio Military Medical Center, Texas
- Joint Base Elmendorf-Richardson, Alaska
- Fort Belvoir, Va.
- Walter Reed National Military Medical Center, Md.
- VA Boston
- VA Minneapolis
- VA Palo Alto, Calif.
- VA Richmond, Va.
- VA Tampa, Fla.

To find a point of contact in your region, please visit the DVBIC website.



DVBIC is proud to partner with the Army, Navy, Air Force, Marine Corps and Coast Guard on this product.

Do you have questions about this fact sheet? Feedback? Email info@dvbic.org.

Released: Oct 2011 | Reviewed: Aug 2015
This product is reviewed annually and current until superseded. Visit dvbic.dcoe.mil for the latest information.

DVBIC is the TBI operational component of the Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury.