

Guía de recuperación de conmociones cerebrales para sobrevivientes de violencia de pareja



Guía para sobrevivientes: recuperación cerebral, fortaleza y cuidado personal

Índice

¿Qué es una conmoción cerebral?	...
El camino hacia la recuperación	...
Conciencia	...
Meditación	...
Sueño	...
Nutrición	...
Ejercicio	...
Actividad mental	...
Signos de alerta	...
Diario Semanal	...
Recursos	

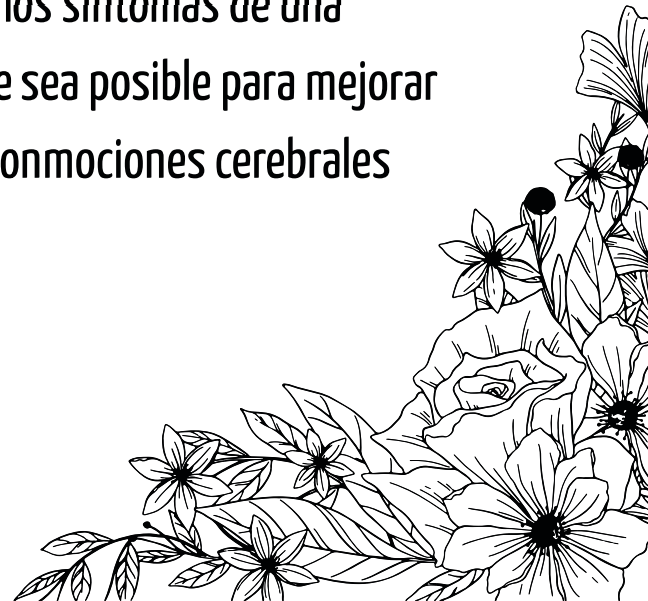


¿Qué es una conmoción cerebral?

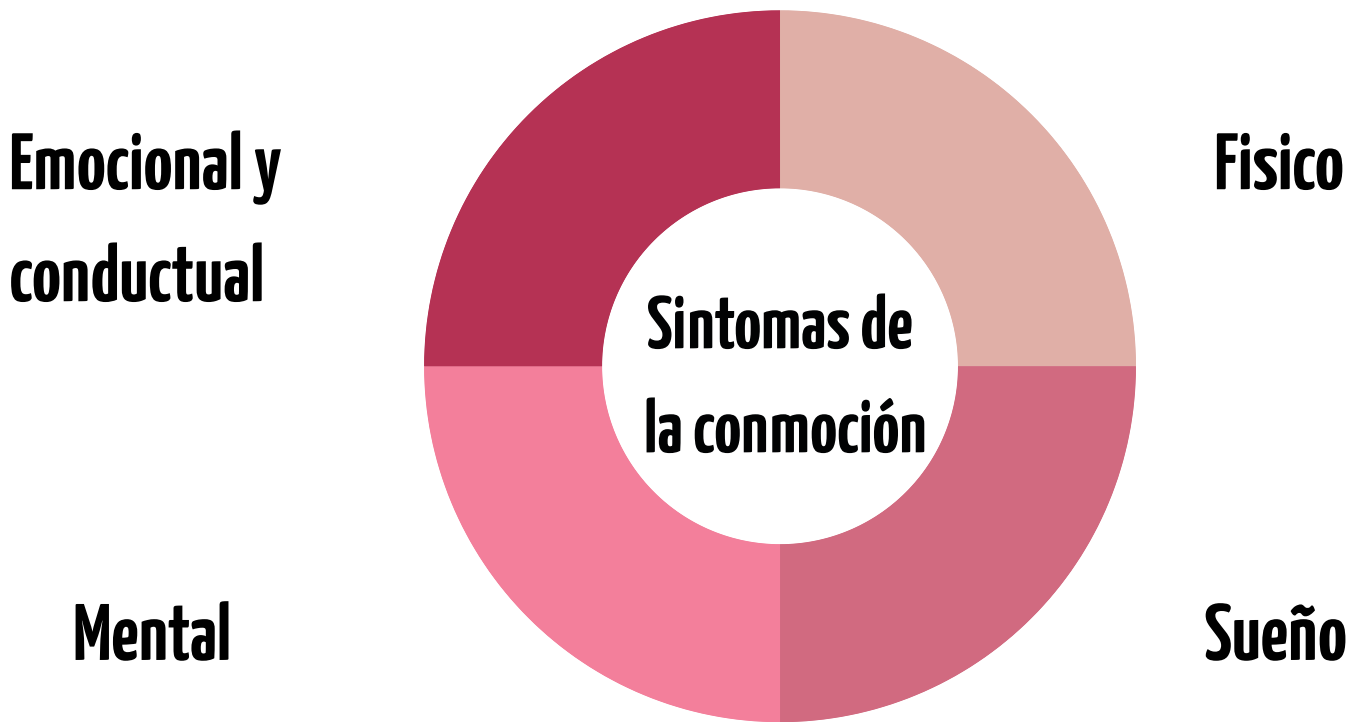
Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral que ocurre cuando el cerebro es sacudido o recibe un impacto dentro del cráneo. Puede pasar debido a un golpe en la cabeza, una caída u otro incidente que cause un movimiento brusco y violento de la cabeza y el cerebro. Esta fuerza provoca una contusión en el cerebro que puede afectar diferentes sistemas del cuerpo.

Una lesión cerebral es una lesión invisible y significa que los sobrevivientes no se podrían dar cuenta de que ellos experimentan una lesión cerebral traumática, normalmente haciendo que no busquen ayuda médica. El tratamiento normalmente se centra en manejar los síntomas, siendo el reposo la primera recomendación. Los síntomas son diferentes para todas las personas, ya que cada conmoción cerebral es única y se presenta en diferentes maneras.

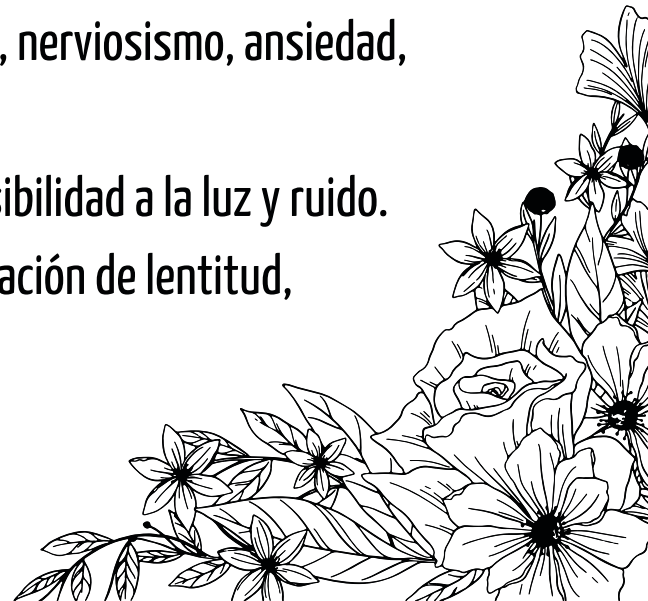
Es crucial identificar las situaciones que desencadenan los síntomas de una lesión cerebral para controlarlas y evitarlas siempre que sea posible para mejorar el bienestar y calidad de vida. Si bien la mayoría de las conmociones cerebrales no ponen en peligro la vida, deben tomarse en serio.



¿Qué es una conmoción cerebral?



- Síntomas del sueño: Dormir más o menos de lo usual, dificultad para conciliar el sueño y quedarse dormido.
- Síntomas emocionales y conductuales: Irritación, nerviosismo, ansiedad, frustración, ira, tristeza.
- Síntomas físicos: Dolor de cabeza, náuseas, sensibilidad a la luz y ruido.
- Síntomas mentales: Dificultad para pensar, sensación de lentitud, dificultad para concentrarse y recordar.



El camino a la recuperación

El camino hacia la recuperación comienza por entender por lo que estas pasando. Si has sufrido una conmoción cerebral, es importante saber que los síntomas que tienes, ya sean físicos, emocionales o cognitivos, no son aislados ni estan solos en tu cabeza. Hay una razón detrás de lo que estas experimentando y no estas solo.

Reconocer que tiene una lesión cerebral es un primer paso importante para la recuperación. Esta guía esta aqui para acompañarle, no para reemplazar la atención médica, sino para complementarla. El apoyo continuo de los profesionales de la salud puede ser vital para ayudarle a seguir mejorando y a sentirse más en control de su recuperación.

Esta guía esta diseñada para brindarle apoyo de manera gentil e intencional . Durante las proximas 4 semanas encontraras herramientas y consejos centrados en conciencia plena y meditación, sueño reparador e higiene del sueño, nutrición balanceada, actividad física y movimiento, bienestar mental y reflexión.

En las primeras etapas de la recuperación, el descanso es esencial. Tanto el cerebro como el cuerpo, necesitan tiempo para sanar. A medida que los síntomas empiezan a mejorar, la reintroduccion de actividades mentales y físicas pueden contribuir a la recuperación a largo plazo. Esta guía le ofrecera sugerencias para ayudarle a lograrlo a su propio ritmo.



Plena conciencia

La plena conciencia es un estado del ser que puedes poner en práctica en cualquier momento del día. Para ayudarte a empezar, aquí tienes algunas maneras de practicar:

- Alimentación consciente: Presta atención a tu entorno y tomate el tiempo para disfrutar plenamente de cada comida; huelela, sientela y saboreala.
- Respiración consciente: Cuando surjan pensamientos difíciles o situaciones desafiantes, haz una pausa. Observa como te sientes, cierra los ojos suavemente, respirando lenta y profundamente.
- Escaneo corporal: Busca una posición cómoda, ya sea estar sentado o acostado boca arriba, con los brazos relajados y las palmas hacia arriba. Dirige tu atención suavemente a cada parte de tu cuerpo, desde la coronilla hasta la punta de los pies.
- Caminar: Busca un lugar tranquilo y comienza a caminar lentamente. Conectate con el mundo que te rodea, observa tu respiración y da la bienvenida al aire fresco. Se consciente de todas las sensaciones naturales a tu alrededor.

Encuentra un lugar donde te sientas cómodo. Es normal que al principio te cueste concentrarte. Empieza con sesiones cortas y ve aumentando la duración gradualmente a medida que te sientas preparado.



Meditación

Se ha descubierto que la meditación tiene varios efectos beneficiosos para el cerebro y puede contribuir al proceso de sanación cerebral. Aquí hay algunas maneras en que la meditación puede ayudar:

- Respiraciones estimulantes: Comienza practicando durante 15 segundos y luego amplía gradualmente a un minuto. Siéntate erguido con la espalda recta y respira rápida y uniformemente por la nariz, asegurándote de que tus inhalaciones y exhalaciones tengan la misma duración.
- Respiración diafragmática: Para momentos de ansiedad, tumbate boca arriba y coloca una mano sobre el pecho y la otra justo debajo de la costilla. Respira profundamente por la nariz, notando cómo se eleva el estómago. Exhala lentamente por la boca. Practica esta técnica de 5 a 10 minutos, unas 3 veces al día.



Meditación

- Meditación de visualización: Cierra los ojos e imagina un lugar tranquilo, como una playa tranquila. Imagina cada detalle: la calidez del sol en tu piel, la textura de la arena bajo tus pies y la brisa fresca del mar.
- Meditación en la pizarra: Esta técnica está diseñada para ayudarte a conciliar el sueño. Cierra los ojos suavemente e imagina una pizarra grande frente a ti. Escribe mentalmente el número "100" tan grande y claro como puedas. Luego, bórralo lentamente, tomándote tu tiempo. Continúa con el "99" y repite el proceso, contando hacia atrás hasta que te quedes dormido.
- Meditación caminando: Da un paseo tranquilo y consciente; puede ayudarte a aliviar el estrés y la ansiedad. Permanece presente en cada paso y haz una pausa ocasional para respirar profundamente y tranquilizarte.
- Meditación de gratitud: Cierra los ojos, respira hondo y piensa en cuatro cosas por las que estás agradecido hoy.



Sueño

Muchas personas tienen dificultades para dormir después de una conmoción cerebral. Aquí tienes algunos pasos que puedes seguir para dormir mejor por la noche:

- **Respiración relajante:** Inhala lentamente contando hasta cuatro, aguanta la respiración contando hasta siete y exhala suavemente por la boca contando hasta ocho. Límitate a no más de cuatro respiraciones seguidas. Puedes usar esta técnica para controlar el estrés.
- **Exploración corporal:** Respira profundamente varias veces y dirige suavemente la atención a tus pies. Observa cualquier sensación en esa zona. Visualiza lenta y conscientemente cada parte de tu cuerpo, una a la vez, prestando atención a cómo se siente en el momento presente.
- **Relajación muscular progresiva:** Concéntrate en cada grupo muscular de tu cuerpo y deja que se relajen suavemente; empezando por los dedos de los pies y los pies, subiendo por las piernas y los muslos, las caderas, el abdomen y la espalda. Luego, libera la tensión en manos, brazos, hombros, cuello, boca, mejillas, ojos, nariz y frente.
- **Método Paworth:** Siéntate con la espalda recta y respira lenta y profundamente. Inhala contando hasta cuatro y exhala suavemente por la nariz. Concéntrate en el sonido y la sensación de tu respiración al llegar al abdomen.



Nutrición

Una nutrición adecuada es fundamental para la salud cerebral y la recuperación tras una lesión cerebral. Aquí hay algunos consejos básicos pero importantes para ayudar la recuperación cerebral:

- Salmon, sardinas: altos niveles de ácidos grasos omega-3.
- Col rizada: altos niveles de vitamina-B
- Nueces: altos niveles de omega-3, reduce inflamación.
- Frutos rojos: antioxidantes, reduce inflamación.
- Huevos: fuente de colina
- Aguacate: altos niveles de ácido oleico.
- Carne roja moderada: fuente de zinc.
- Lentejas: altos niveles de zinc.



Si es posible, evitar alcohol y comidas procesadas cuando sea posible e intentar mantenerse hidratado.

Ejercicio

Al realizar actividad física, el cuerpo aumenta la circulación de sangre oxigenada, lo que aporta nutrientes vitales a los músculos y, sobre todo, al cerebro. Esta mejora del flujo sanguíneo favorece la función neuronal, promueve la curación y puede mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y mejorar la claridad mental.

Empieza con actividades suaves y de bajo impacto, como caminar, estirarse, yoga o tai chí. Estos movimientos no solo son beneficiosos para la salud, sino que también te ayudan a conectar con tu cuerpo de forma tranquila e intencional. Encuentra lo que te resulte más placentero. Ya sea un paseo tranquilo por la naturaleza o respirar lentamente con movimiento, elige algo que te entusiasme.

Si eres nuevo en el ejercicio o aún te estás adaptando a tus síntomas, comienza lentamente, solo unos minutos cada vez. Escucha a tu cuerpo. Si algún síntoma regresa o empeora, es importante parar y descansar. Solo aumenta la intensidad o la duración si tu cuerpo se siente preparado y cómodo.



Actividad mental

Una conmoción cerebral puede afectar su capacidad para pensar con claridad, recordar cosas y mantenerse concentrado. Estos cambios pueden alterar temporalmente el funcionamiento de su cerebro y hacer que las tareas cotidianas que dependen de sus habilidades de pensamiento se vuelvan más difíciles.

A medida que su cerebro se recupera, los ejercicios cognitivos pueden ser útiles para apoyar la recuperación y mejorar la claridad mental. La clave es reintroducir estas actividades de forma lenta y gradual, especialmente después de un período inicial de descanso cognitivo completo.

- Clasificación de cartas: Comienza con una baraja de 30 cartas y barájalas bien. Empieza con pocas cartas y ve aumentando la cantidad a medida que te sientas más cómodo. Coloca las cartas en fila de izquierda a derecha. Tómate unos segundos para estudiar y memorizar su orden. Luego, pon las cartas boca abajo. El objetivo es recordar el orden de las cartas e identificar cuántas pertenecen a cada palo: corazones, tréboles, diamantes y picas..









Actividad mental

- Antónimos: Ya sea que estés en interiores o exteriores, tómate un momento para observar lo que te rodea. Concéntrate en algo que notes, ya sea un objeto, una sensación o incluso un sentimiento. Luego, intenta pensar en su opuesto. Por ejemplo, si ves el sol, lo opuesto podría ser la luna o la lluvia.
- Tangramas: Son rompecabezas interactivos compuestos por varias formas que se unen para formar una imagen específica. El reto consiste en encontrar la manera de colocar las piezas para completar la imagen. Puedes encontrar tangramas imprimibles en línea o usar versiones digitales disponibles en varios sitios web.
- Historias de palabras: Elige cinco palabras y crea una historia corta que las conecte de forma significativa. Al día siguiente, intenta recordar las cinco palabras originales usando la historia como apoyo para la memoria. Este ejercicio ayuda a fortalecer la memoria al vincular las palabras con narrativas vívidas y personales.
- Juegos mentales: Scrabble, juegos de mesa de estrategia, nombres en clave, sudoku, crucigramas, ajedrez, Wordle.



Signos de alerta

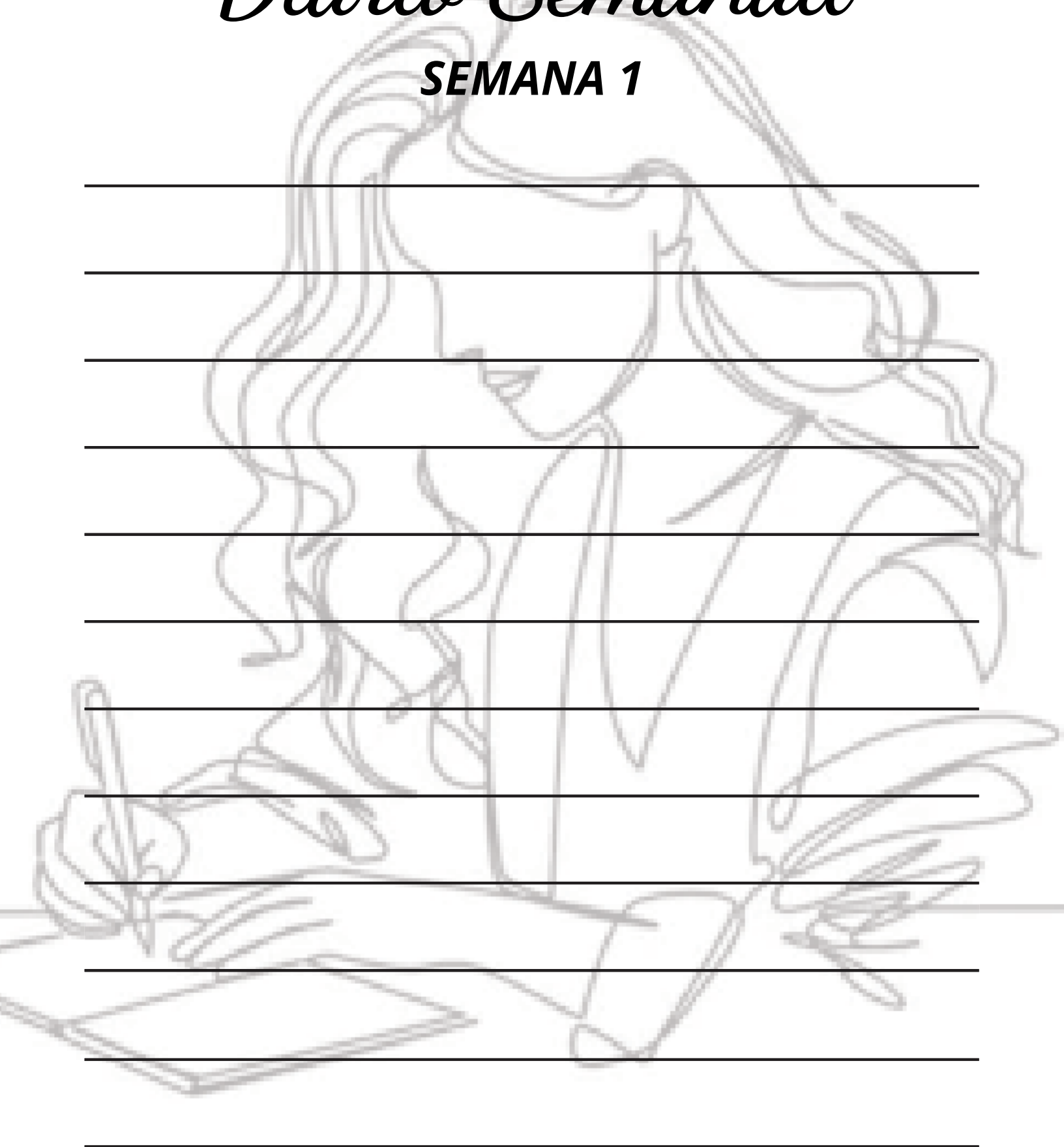
-  Dolor o sensibilidad en el cuello
-  Inquietud o agitación
-  Dolor de cabeza intenso
-  Visible deformidad del cráneo
-  Pérdida de consciencia
-  Vómito repetitivo

Si experimenta alguno de estos síntomas, busque atención médica de emergencia de inmediato.



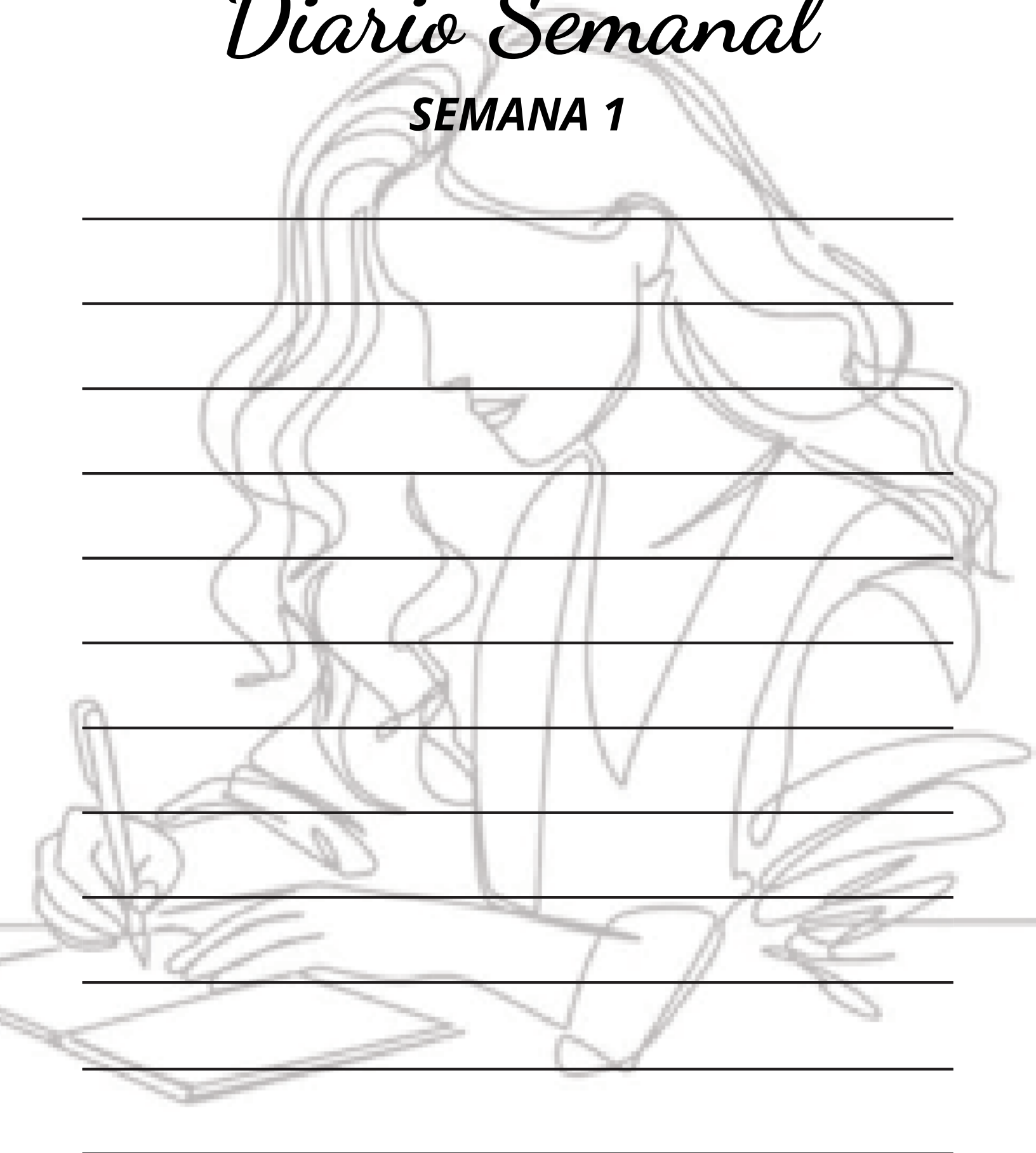
Diario Semanail

SEMANA 1



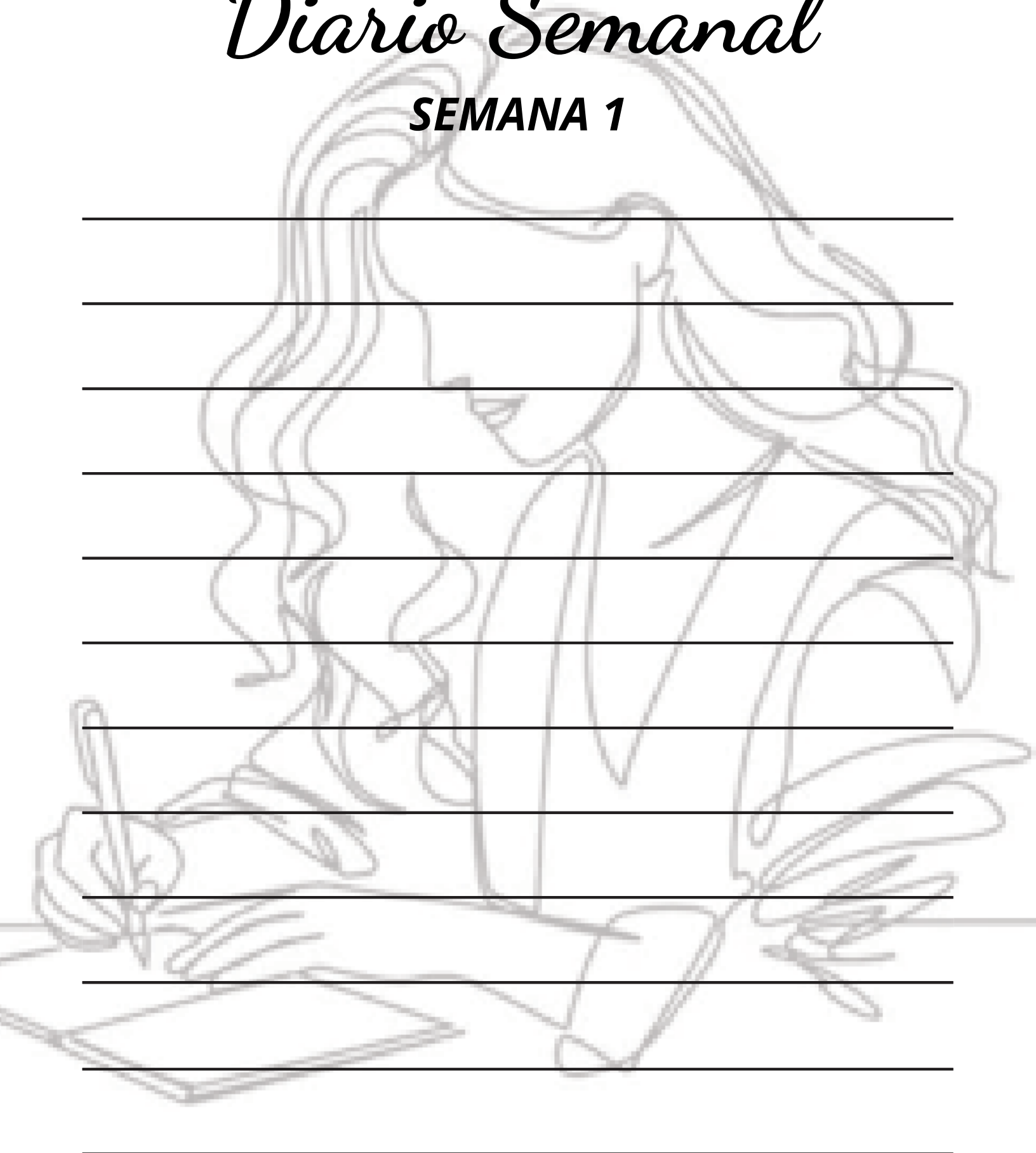
Diario Semanal

SEMANA 1



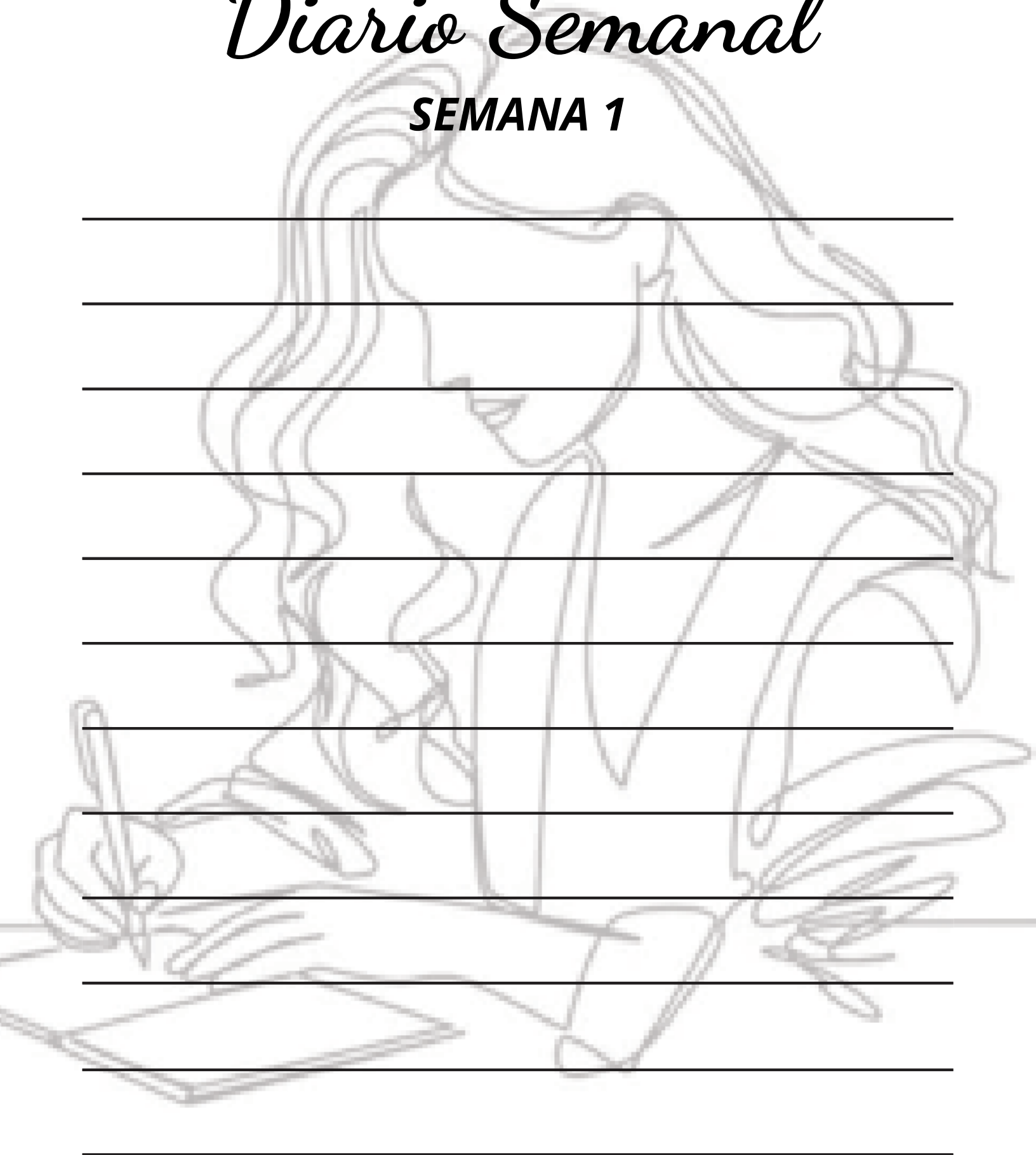
Diario Semanal

SEMANA 1



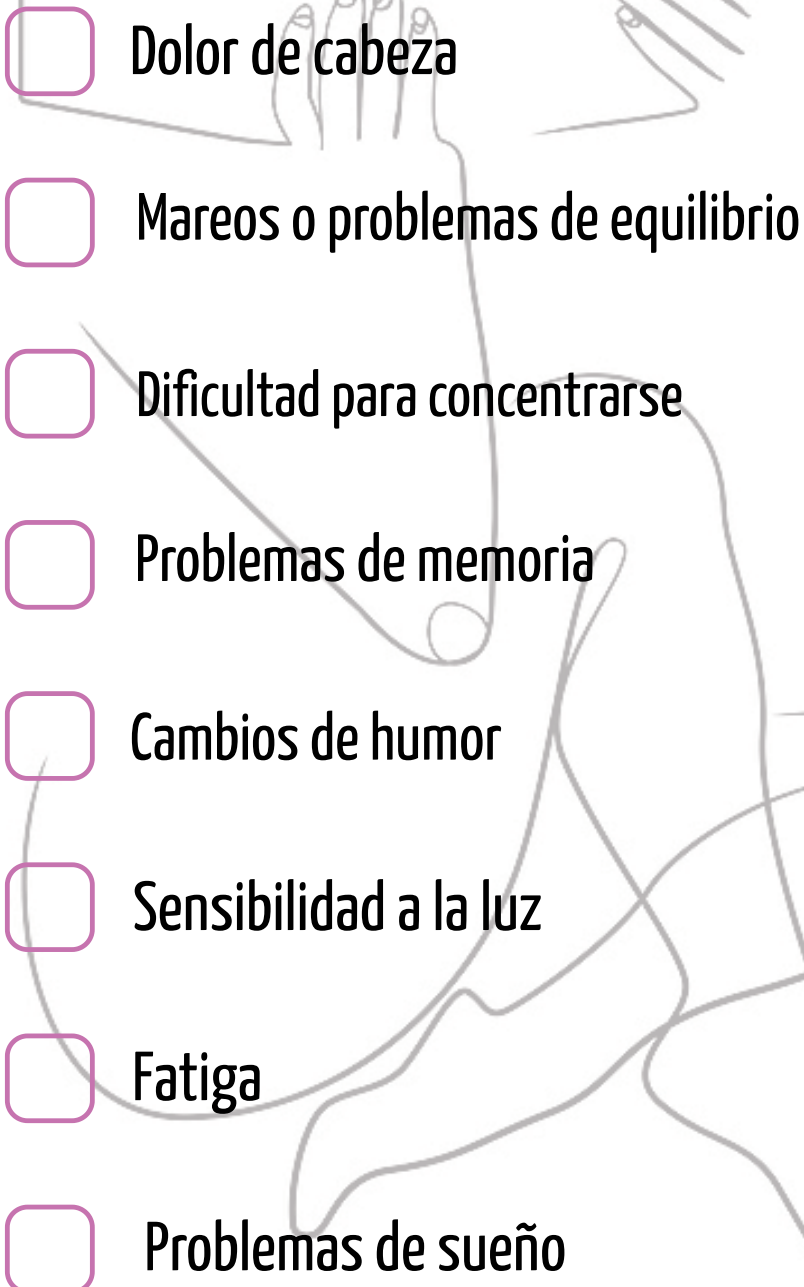
Diario Semanal

SEMANA 1



Diario Semanal

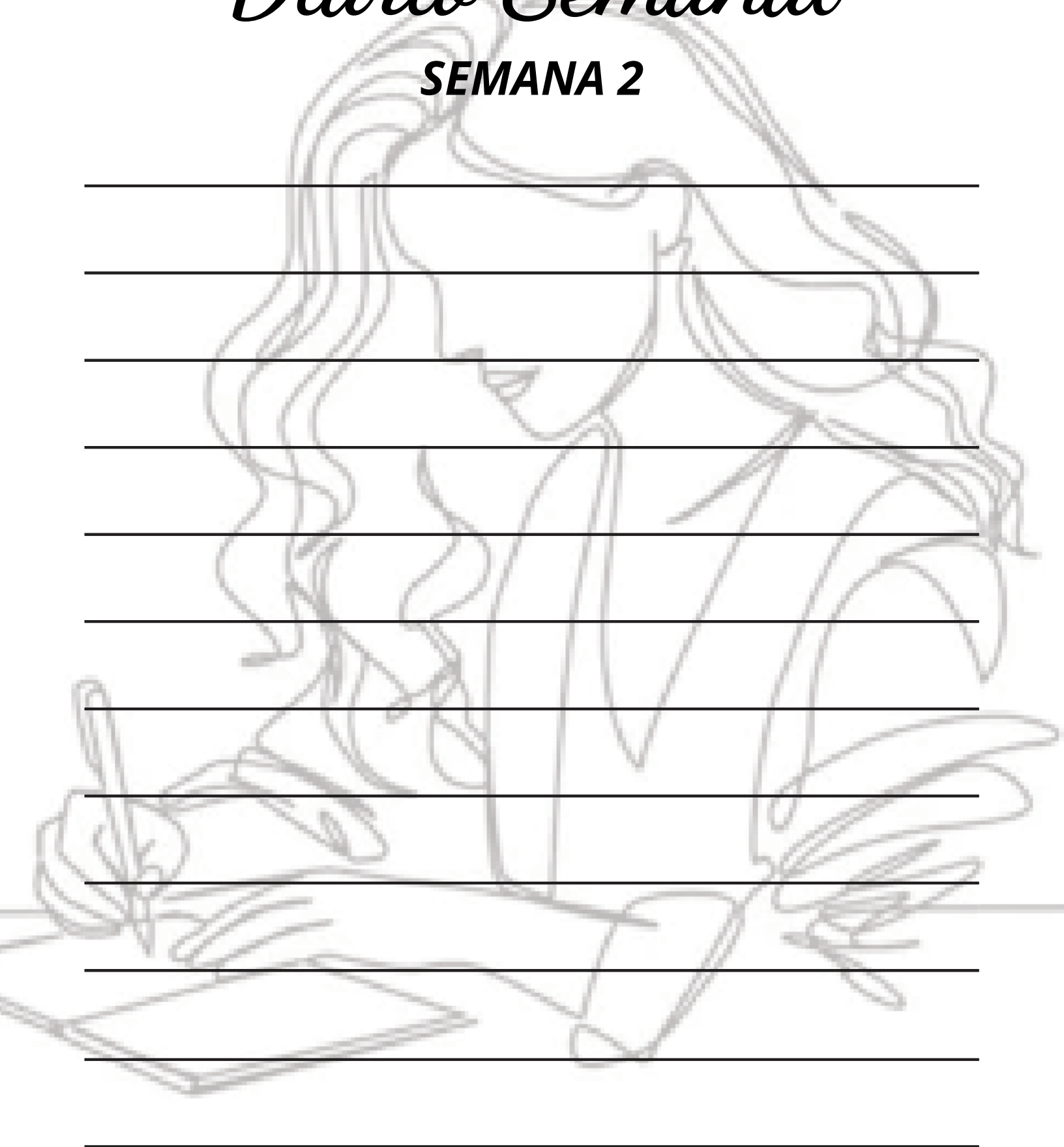
LISTA DE SINTOMAS

- 
- ☐ Dolor de cabeza
 - ☐ Mareos o problemas de equilibrio
 - ☐ Dificultad para concentrarse
 - ☐ Problemas de memoria
 - ☐ Cambios de humor
 - ☐ Sensibilidad a la luz
 - ☐ Fatiga
 - ☐ Problemas de sueño

Otros: _____

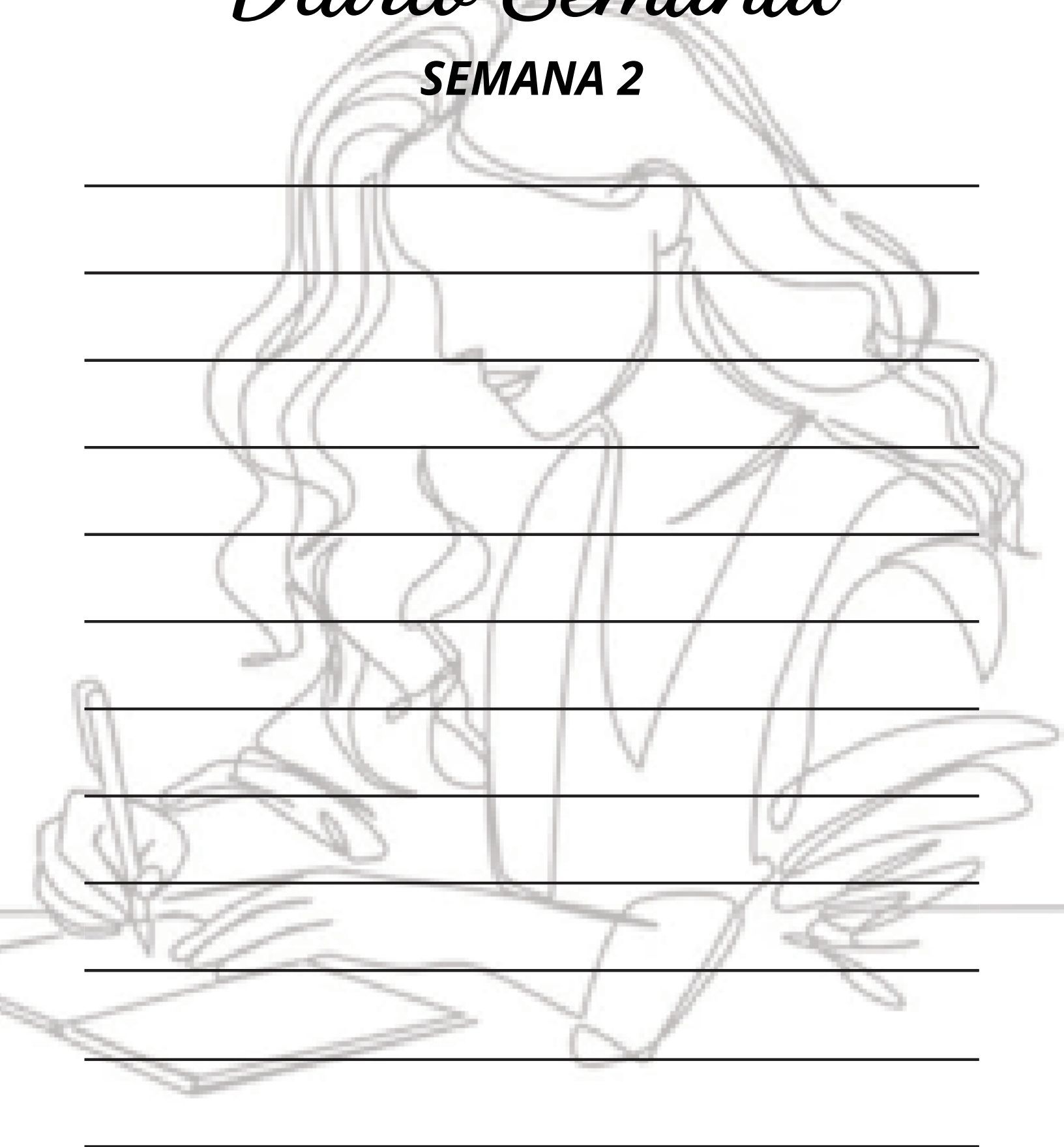
Diario Semanal

SEMANA 2



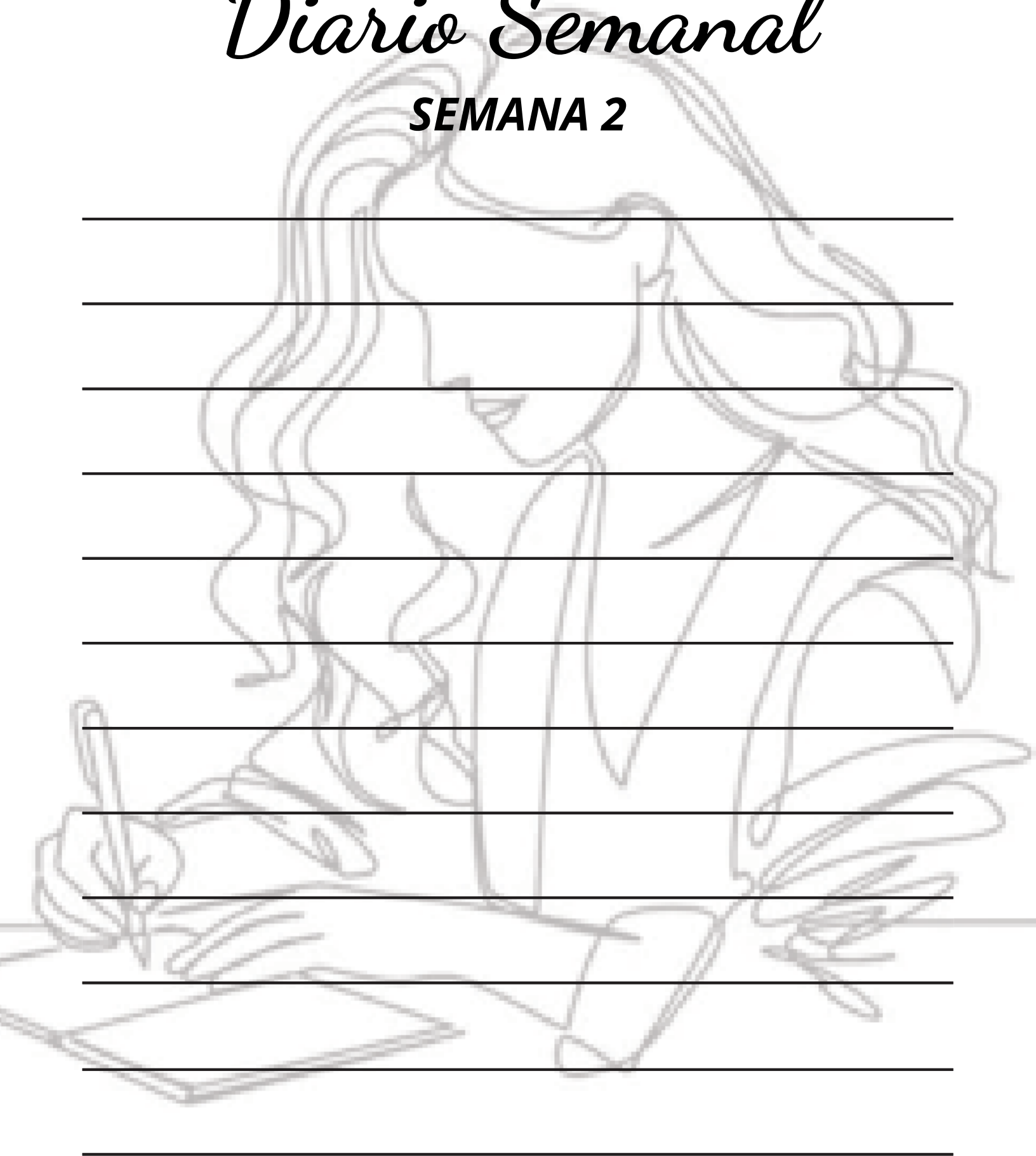
Diario Semanal

SEMANA 2



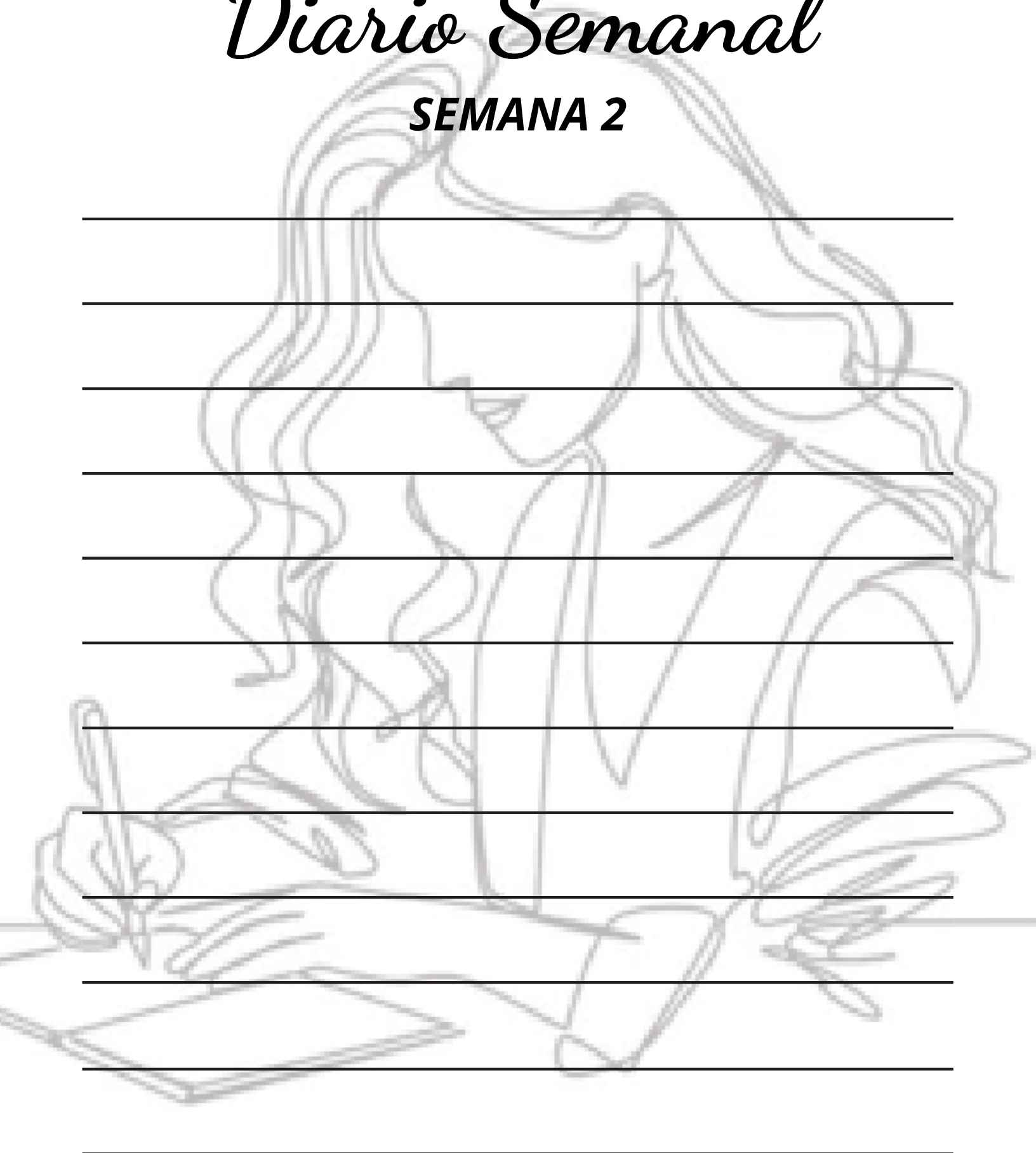
Diario Semanal

SEMANA 2



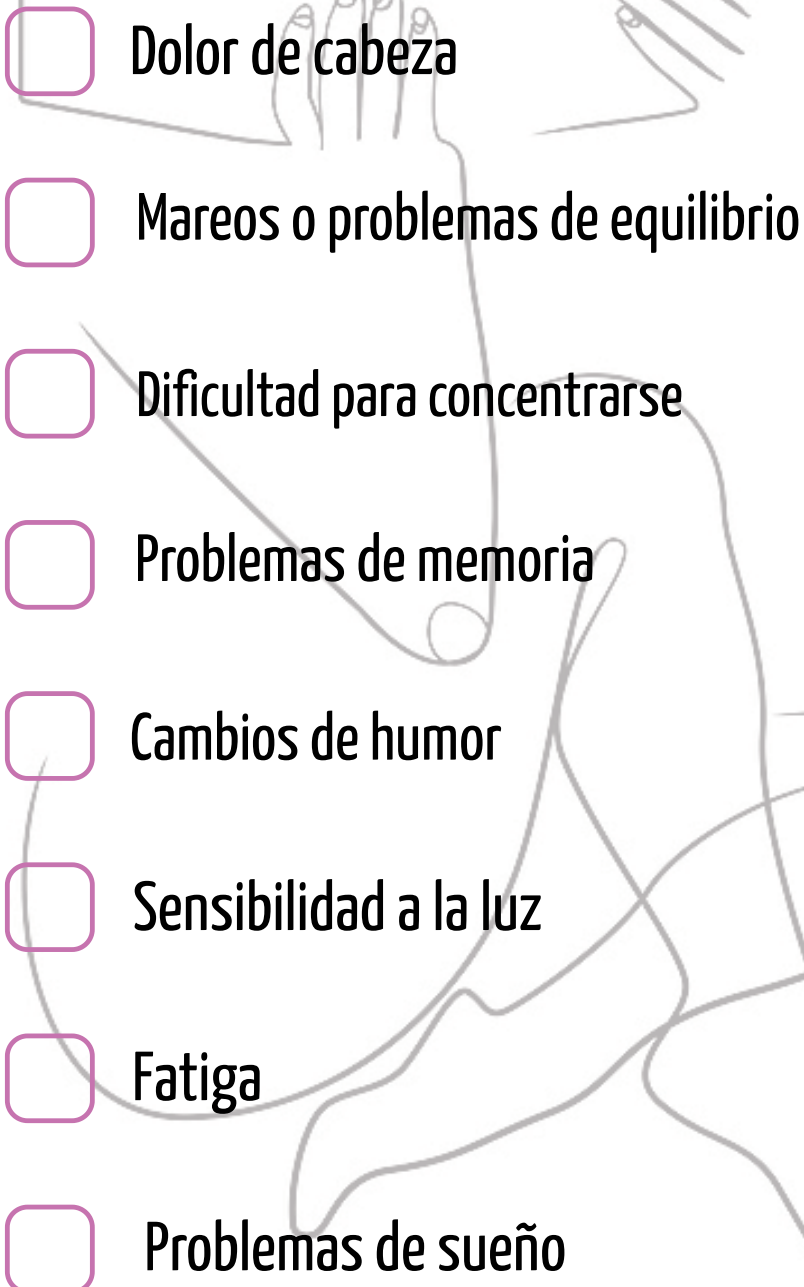
Diario Semanal

SEMANA 2



Diario Semanal

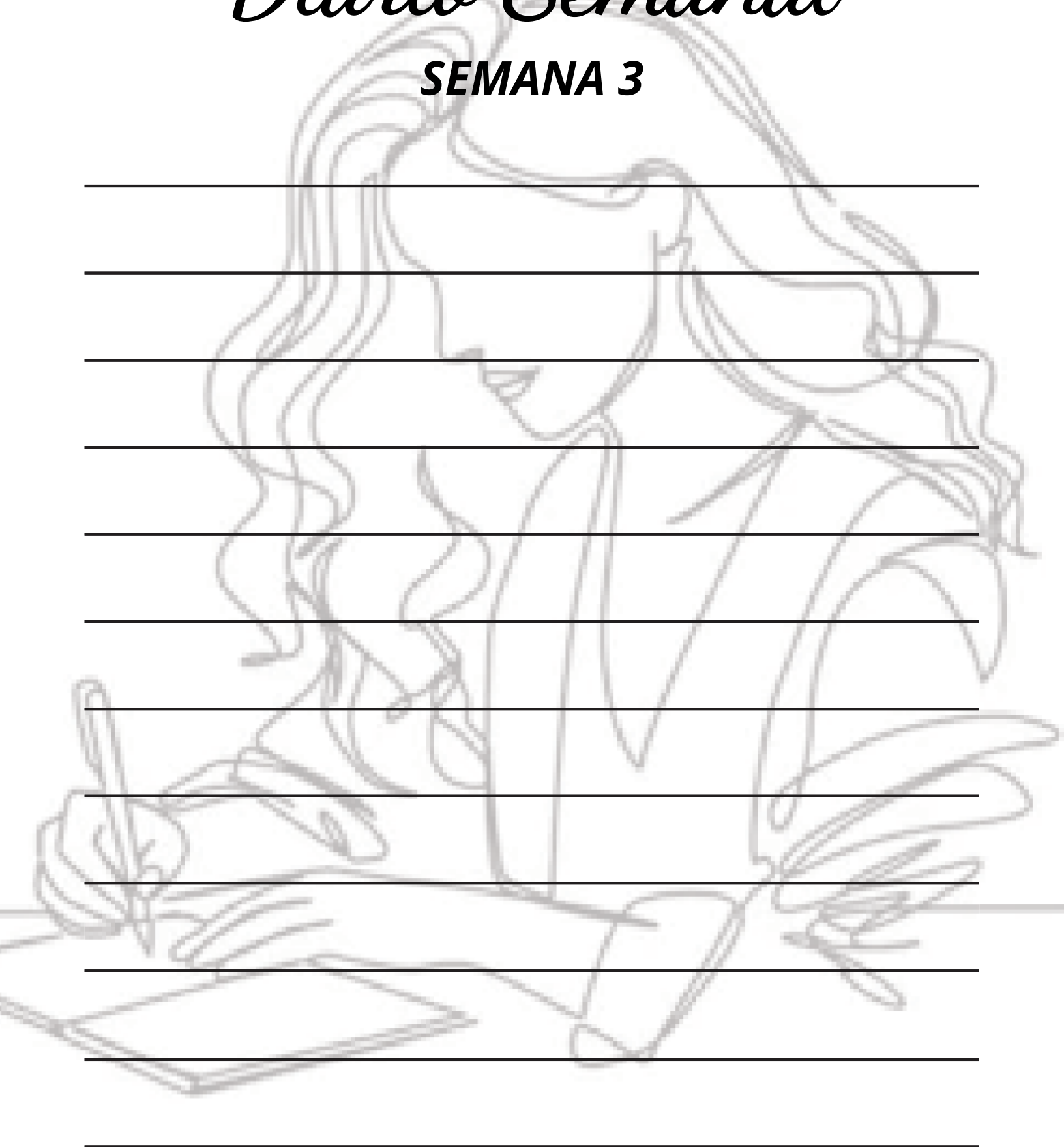
LISTA DE SINTOMAS

- 
- ☐ Dolor de cabeza
 - ☐ Mareos o problemas de equilibrio
 - ☐ Dificultad para concentrarse
 - ☐ Problemas de memoria
 - ☐ Cambios de humor
 - ☐ Sensibilidad a la luz
 - ☐ Fatiga
 - ☐ Problemas de sueño

Otros: _____

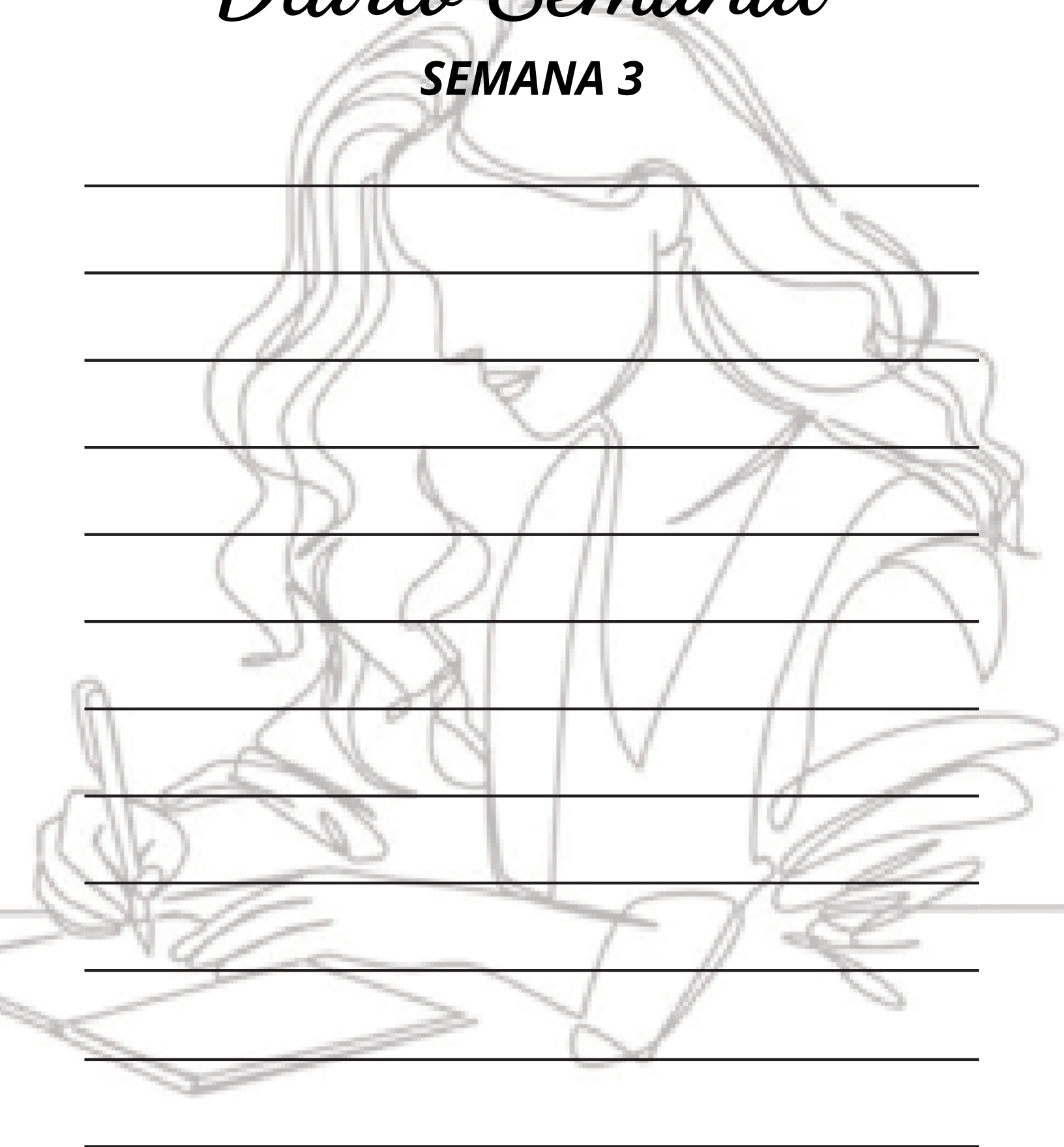
Diario Semanal

SEMANA 3



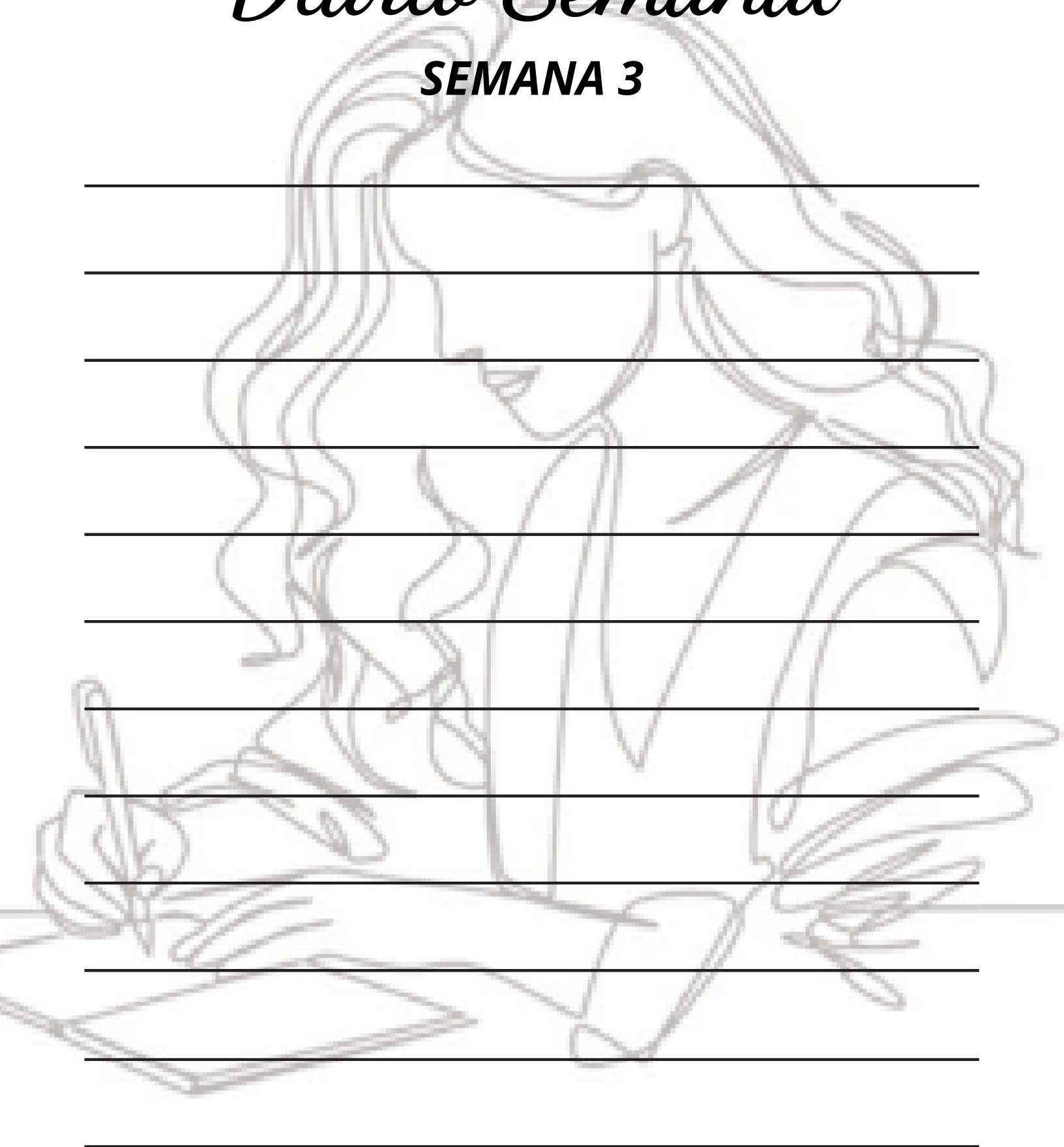
Diario Semanal

SEMANA 3



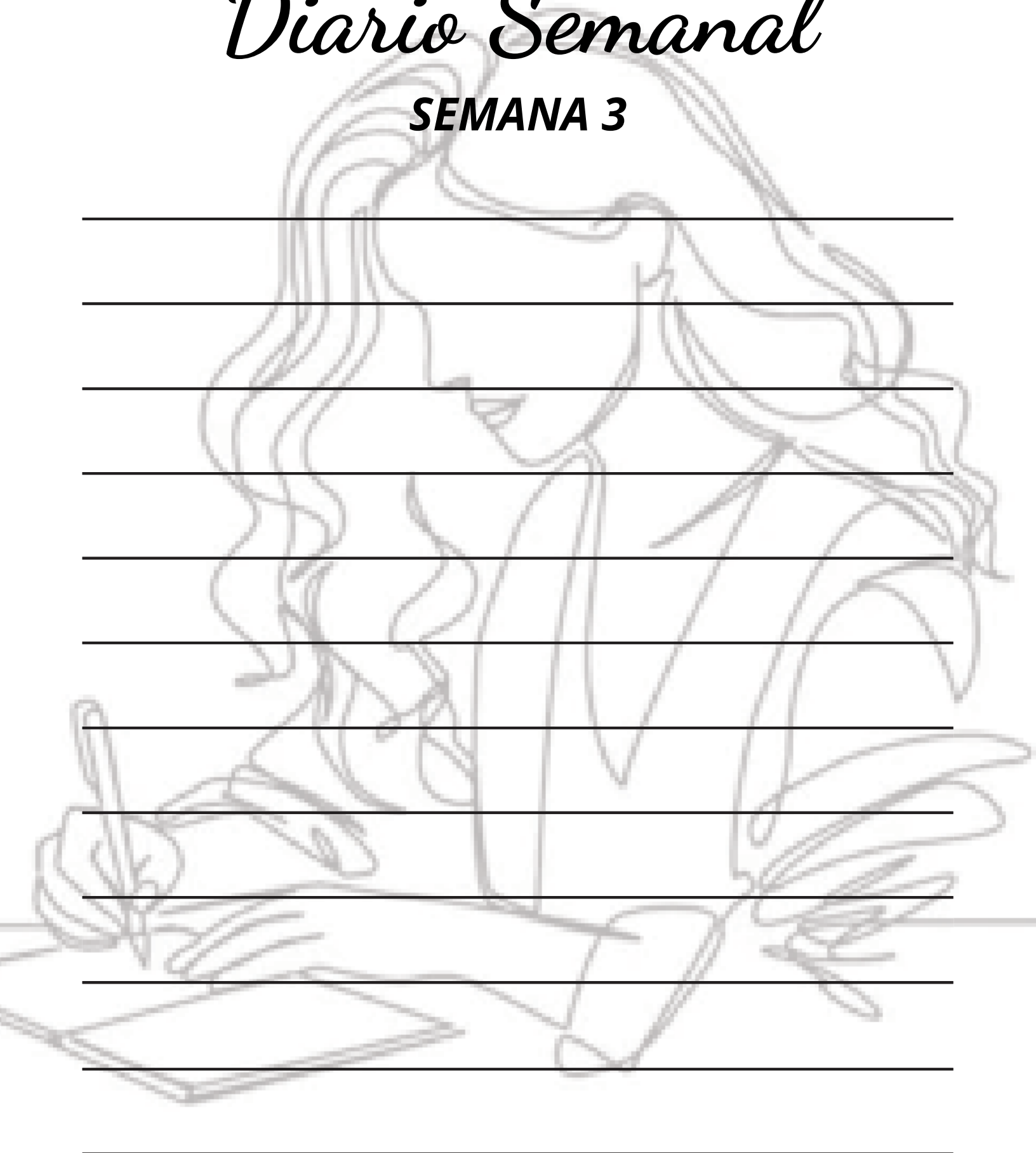
Diario Semanal

SEMANA 3



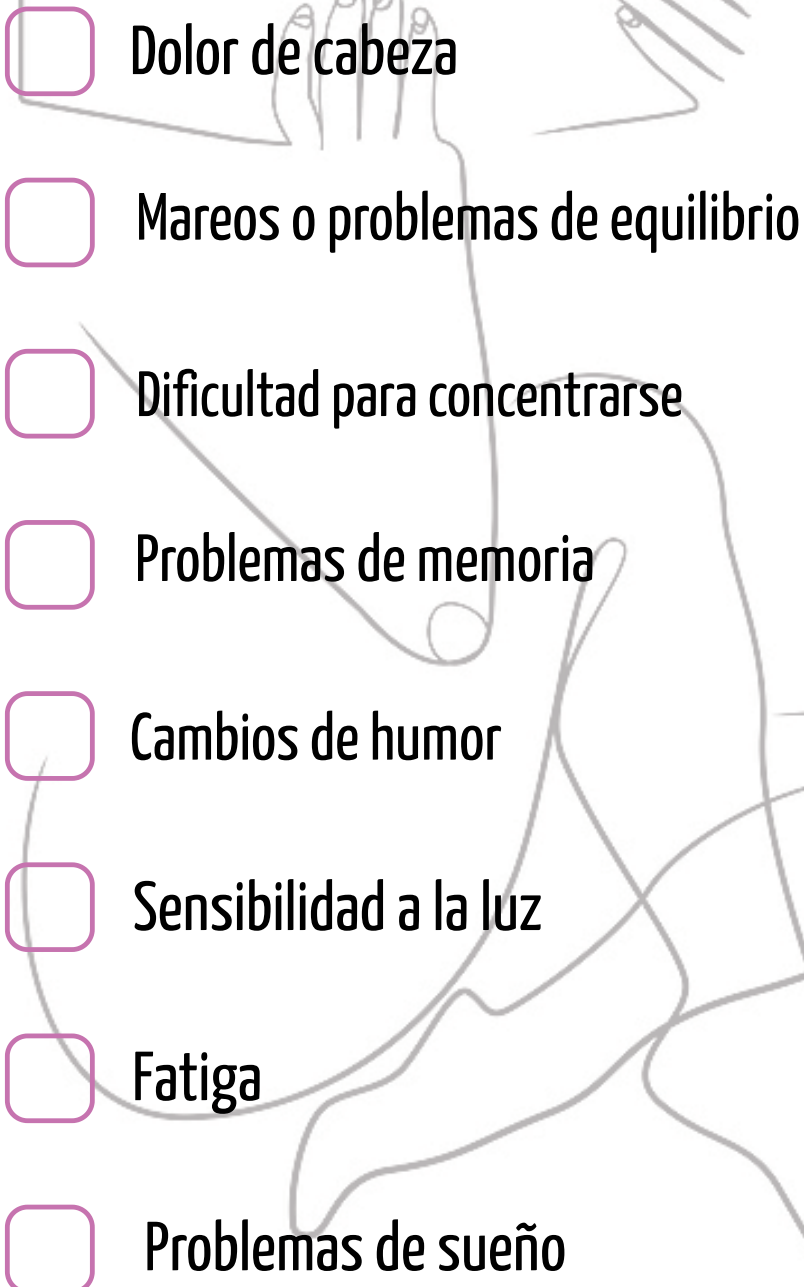
Diario Semanal

SEMANA 3



Diario Semanal

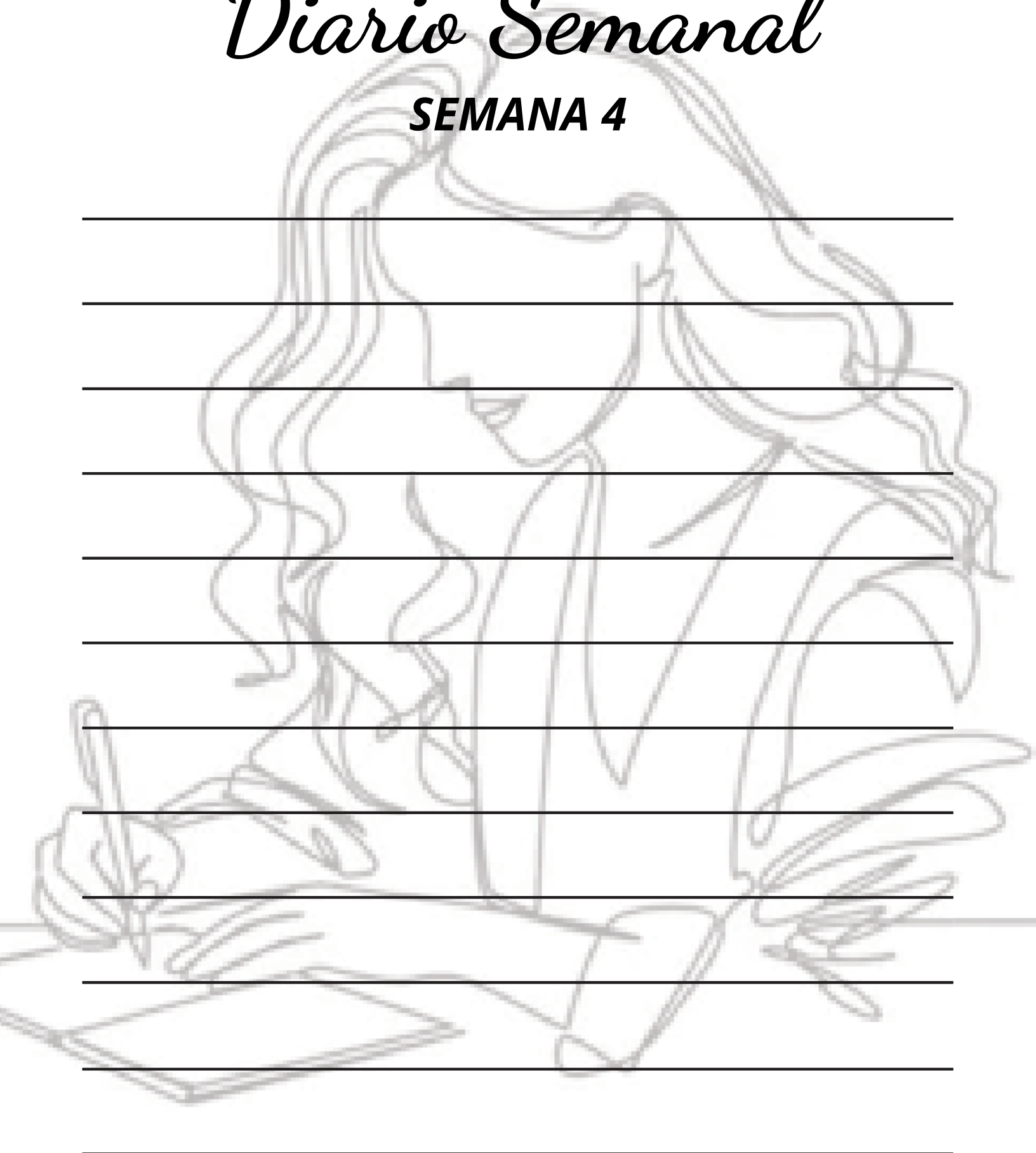
LISTA DE SINTOMAS

- 
- ☐ Dolor de cabeza
 - ☐ Mareos o problemas de equilibrio
 - ☐ Dificultad para concentrarse
 - ☐ Problemas de memoria
 - ☐ Cambios de humor
 - ☐ Sensibilidad a la luz
 - ☐ Fatiga
 - ☐ Problemas de sueño

Otros: _____

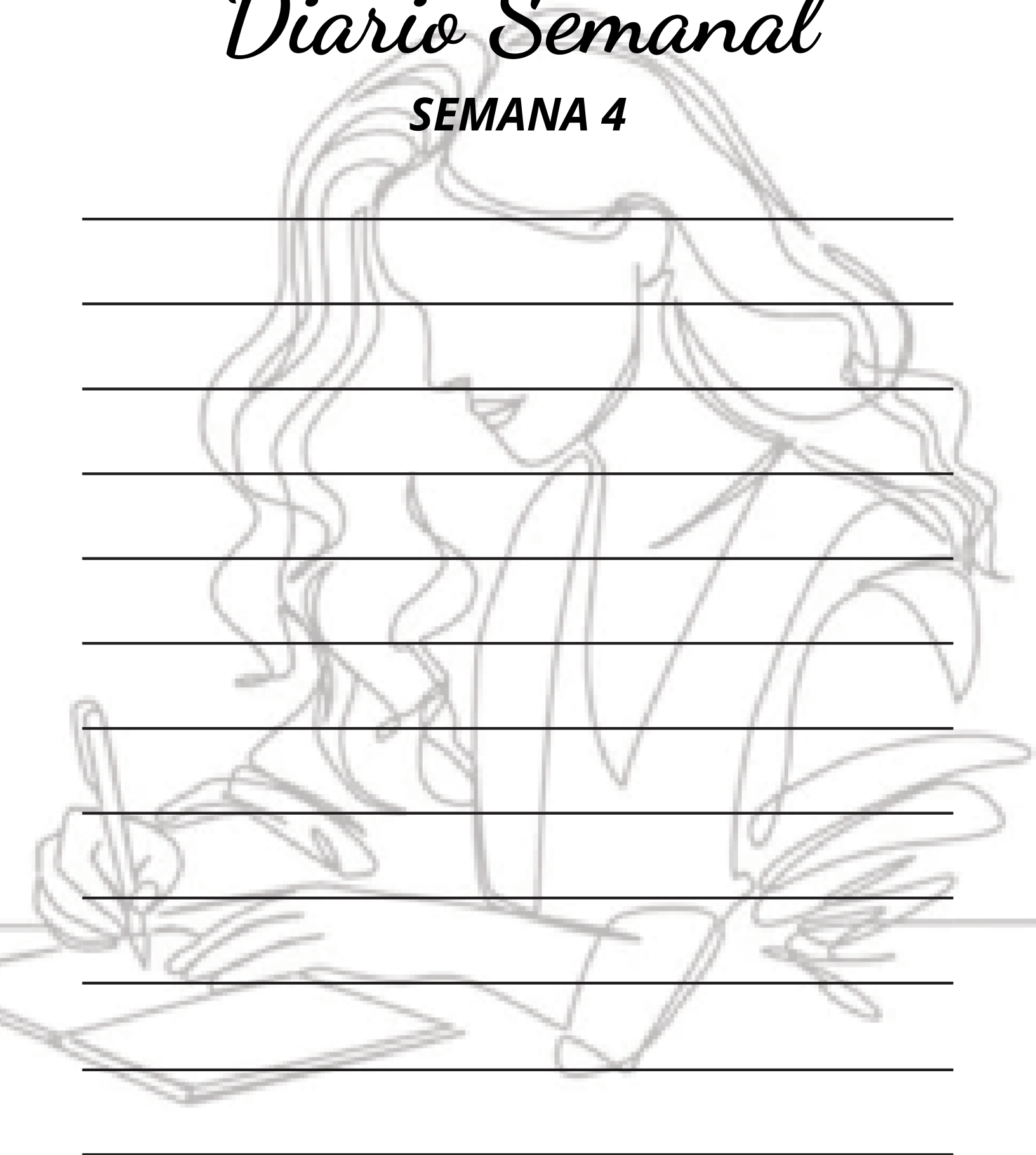
Diario Semanal

SEMANA 4



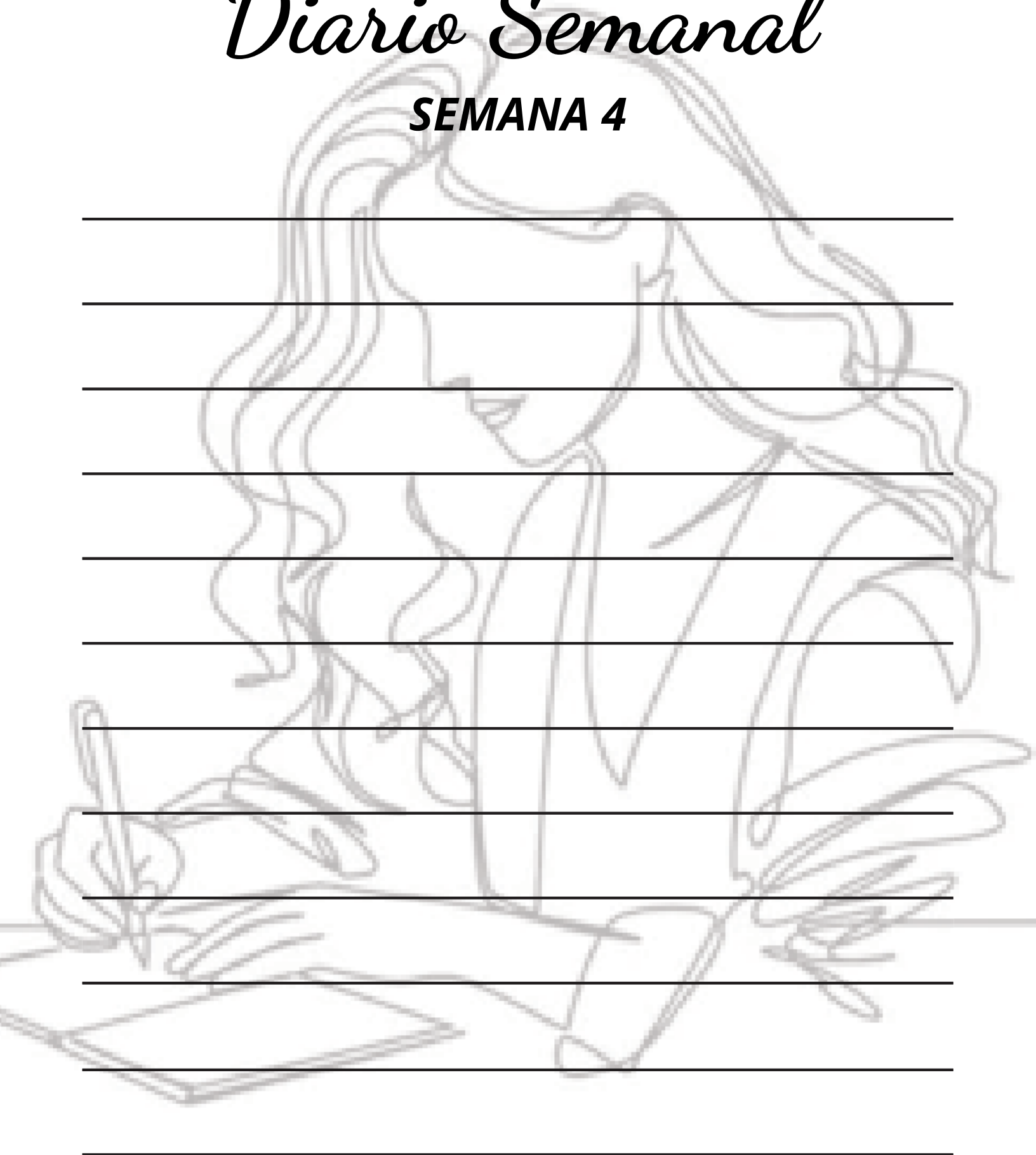
Diario Semanal

SEMANA 4



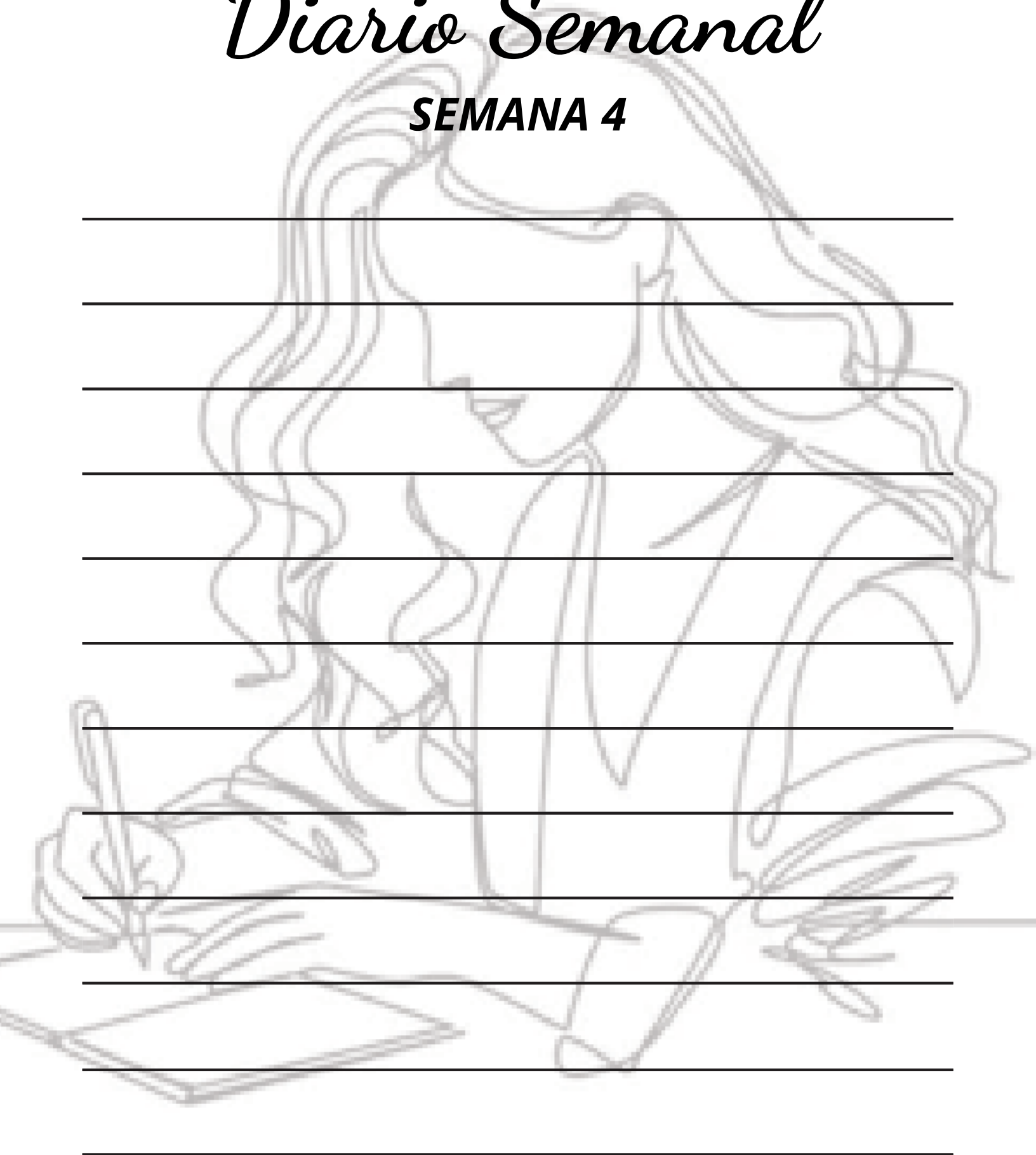
Diario Semanal

SEMANA 4



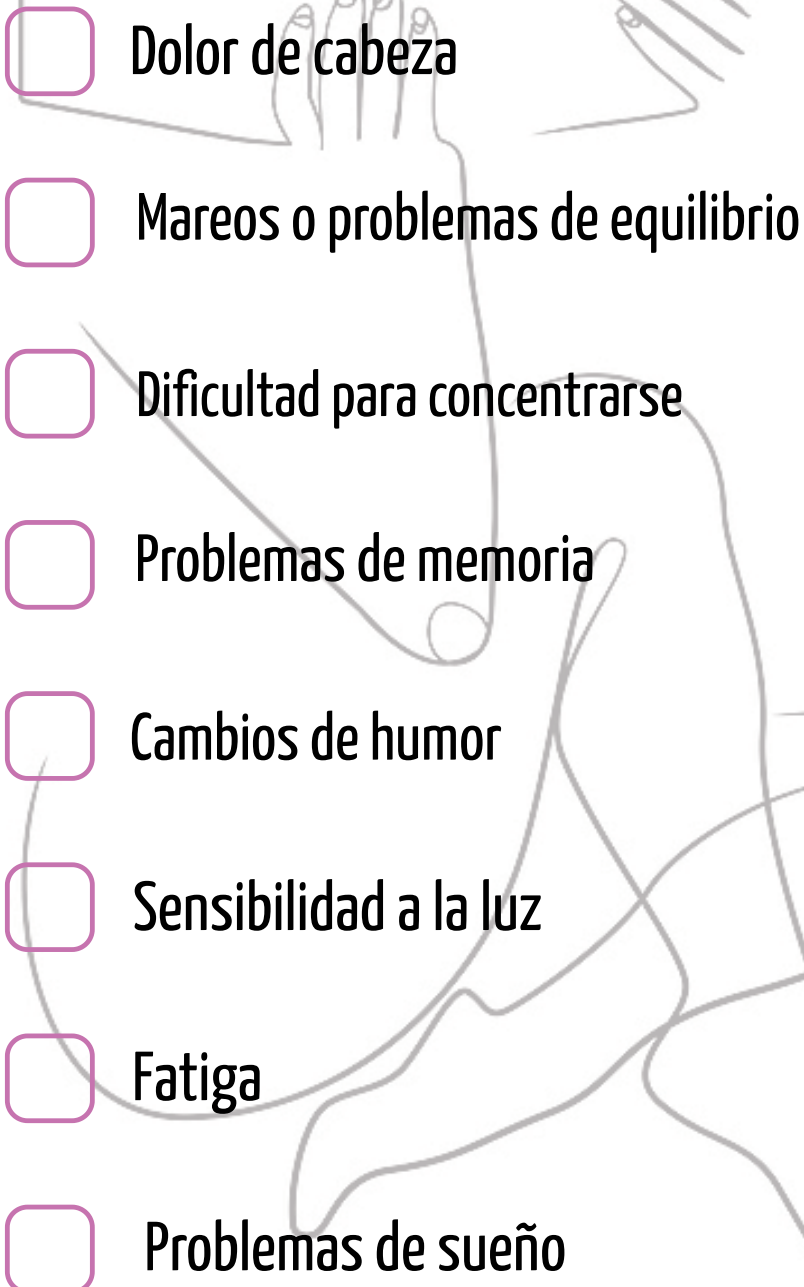
Diario Semanal

SEMANA 4



Diario Semanal

LISTA DE SINTOMAS

- 
- ☐ Dolor de cabeza
 - ☐ Mareos o problemas de equilibrio
 - ☐ Dificultad para concentrarse
 - ☐ Problemas de memoria
 - ☐ Cambios de humor
 - ☐ Sensibilidad a la luz
 - ☐ Fatiga
 - ☐ Problemas de sueño

Otros: _____

El comienzo de algo bueno

Ahora que ha identificado que tiene una lesión cerebral, esta guía le guiará en los primeros pasos de la recuperación. Ofrece estrategias prácticas para ayudarle a comprender mejor sus síntomas y a tomar decisiones informadas y conscientes que favorezcan su recuperación y bienestar general.

La recuperación de una lesión cerebral es una experiencia profundamente personal. Aunque otras personas hayan pasado por experiencias similares, cada lesión cerebral es única. No hay dos recuperaciones exactamente iguales, y eso está bien. Procura no comparar tu progreso con el de nadie más, tu camino es válido tal y como es..

En esta guía, encontrarás una variedad de herramientas y prácticas. Estas estrategias están diseñadas para apoyar tu sanación, pero no son las únicas opciones. Elige lo que mejor se adapte a ti y a tu estilo de vida, y deja atrás todo lo que no se adapte a tu situación actual.

Y lo más importante, recuerda: no estás solo/a. Hay recursos, comunidades y apoyos disponibles para acompañarte en este proceso.



Recursos

En Alberta

Family Violence Information Line

1-780-310-1818

Alberta Abuse Helpline

1-855-443-5722

**Alberta's One Line for Sexual
Violence**

1-866-403-8000

Distress Line

780-482-4357

**Brite Line (2SLGBTQIA+ Community
Supports)**

1-844-702-7483

Mental Health Help Line

1-877-303-2642

Seniors Abuse Helpline

780-454-8888

Recursos

En British Columbia

VictimLinkBC

1-800-563-0808

Reporting Child Abuse

1-800-663-9122

**Battered Women's Support
Services Crisis Line**

1-855-687-1868

**Salal Sexual Violence Support
Centre**

1-877-392-7583

**BC 24/7 Community and Social
Services Helpline**

211

Youth Against Violence Line

1-800-680-4264

Seniors Abuse and Information Line

1-866-437-1940

Recursos

En Manitoba

Domestic Violence Crisis Line

1-877-977-0007

Klinik Crisis Line

1-888-322-3019

**Support Services for Older Adults
Intake**

1-888-333-3121

Klinik Sexual Assault Crisis Line

1-888-292-7565

**Manitoba farm, rural and northern
support services**

1-866-367-3276

Victim Services

1-866-484-2846

Seniors Abuse Support Line

1-888-896-7183

Recursos

En New Brunswick

Child Protection Services

1-833-733-7835

Chimo Helpline

1-800-667-5005

Courage Centre - Beausejour Family Crisis Resource Centre

506-533-9100

Crossroads for Women 24/7 Crisis Line

1-844-853-0811

Emergency Social Services

1-800-442-9799

Sexual Violence New Brunswick

1-888-579-2888

Kids Help Phone

1-800-668-6868 or text #686868

Recursos

En Newfoundland and Labrador

Domestic Violence Help Line

1-888-709-7090

End Sexual Violence NL

1-800-726-2743

Seniors NL Resource Centre

1-800-563-5599

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

En los territorios del Nor-Oeste

NWT Helpline

811

NWT Senior's Information Line

1-800-661-0878

**YWCA NWT Shelter from Family
Violence 24/7 Crisis Line**

1-866-223-7775

**Native Women's Association of the
NWT Victim Services**

1-866-299-1011

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

En Nova Scotia

Adult Protection Services

1-800-225-7225

Eskasoni 24/7 Crisis Line

1-855-379-2099

Neighbours, Friends and Family

1-855-225-0220

Child Protection Services

1-866-922-2434

**Nova Scotia 24/7 Community and
Social Services Helpline**

211

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

En Nunavut

Elders Support Line

1-866-684-5056

Emergency Measures 24/7 Line

1-800-693-1666

Kamatsiaqtut Nunavut Helpline

1-800-265-3333

Qimaavik Shelter 24/7 Crisis Line

867-979-4500

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

En Ontario

Assaulted Women's Helpline

1-866-863-0511 or text #7233

Fem'aide Support Line

1-877-336-2433

Ontario Community and Social Services Helpline

211

Seniors Safety Line

1-866-299-1011

Talk4Healing Helpline for Indigenous Women

1-855-554-4325

Victim Support Line

1-888-579-2888

Kids Help Phone

1-800-668-6868 or text #686868

Recursos

En Isla del Principe Eduardo

PEI Mental Health and Addictions

1-833-553-6983

PEI Rape and Sexual Assault Centre

902-368-8055

**Chief Mary Bernard Memorial
Women's Shelter 24/7 Crisis Line**

1-855-297-2332

Child Abuse Reporting

1-877-341-3101 // 1-800-341-6868

**PEI Family Violence Prevention
Services 24/7 Crisis and Support Line**

1-800-240-9894

Adult Protection Services

902-368-4790

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Recursos

En Quebec

Child and Youth Protection Services

1-800-567-6810

Crime Victims Assistance Centre

1-866-532-2822

Kids Help Phone

1-800-668-6868

The Mistreatment Helpline

1-888-489-2287

**Quebec Community and Social
Services Helpline**

211

Sexual Violence Helpline

1-888-933-9007

SOS Violence Conjugale 24/7

1-800-363-9010