



CUIDADORES

CUIDADORES DE SOBREVIVIENTES DE UNA LCT

Usted desempeña un papel importante en la recuperación del individuo con lesión cerebral traumática (LCT).

Usted puede ser un cónyuge, padre, madre, hermano(a) o amigo(a). Su trabajo como cuidador puede incluir ser un:

- Administrador de caso
- Defensor
- Coordinador de beneficios
- Proveedor de servicios de salud

Usted está iniciando un viaje importante en su vida: convertirse en un cuidador familiar de alguien que ha sufrido una lesión cerebral traumática (LCT). Un cuidador como usted puede ayudar a su sobreviviente a recuperarse tanto como sea posible.

Algunos consejos:

- Conozca bien a los miembros del equipo de servicios de salud y a los administradores de caso. Ellos pueden ayudarle y le ayudarán durante la hospitalización y la recuperación y cuando el sobreviviente regrese a su hogar.
- Conserve la información de salud de su sobreviviente en una libreta. Ser organizado le ayudará a sentir menos estrés.
- Hable con otros sobre sus necesidades y las necesidades de su sobreviviente.
- Cuide primero de sí mismo, para que pueda cuidar de su sobreviviente.
- Tómese tiempo y sea honesto al ayudar a los niños y a otros familiares a afrontar la LCT.
- Permita que sus amigos y familiares formen una red de apoyo que le ayude. Pida ayuda. Nadie puede hacerlo solo.
- Planifique su tiempo de descanso. El cuidado de relevo y los programas de cuidado diurno son recursos valiosos para usted y para su sobreviviente.
- Existen maneras de equilibrar el trabajo y el cuidado utilizando permisos médicos y familiares y otros medios.
- Hay asuntos jurídicos que es esencial abordar para proteger a su familia y a su sobreviviente.



PLANIFICAR PARA UN FAMILIAR CON LCT

1. Aprenda sobre los desafíos que enfrenta su familiar participando activamente en el proceso de rehabilitación.
2. Tenga lista la habitación de su familiar. Planifique la disposición de la habitación de modo que la persona pueda funcionar de la manera más independiente que le sea posible.
3. Establezca horarios que incluyan tantas actividades como pueda tolerar la persona sin fatigarse demasiado. Esto puede incluir terapia ambulatoria y un programa de actividades diurnas en la comunidad, o incluso un "trabajo" como voluntario. Todos necesitamos un motivo para levantarnos por la mañana y algo satisfactorio que esperar.
4. Si problemas sociales tales como las drogas y el alcohol fueron problemáticos antes de la lesión, probablemente lo serán después. Mientras su familiar dependa de la familia, esta está en la mejor posición para evitar que esto ocurra.
5. Las indicaciones externas son de mucha utilidad. Cree algunas estrategias para compensar este problema desarrollando listas, notas adhesivas o tarjetas con indicaciones, o cualesquier otras estrategias que ayuden a la persona a sentirse más independiente y con menos probabilidades de cometer un error y ser regañado.
6. ¡Estructura y constancia! Nada es más frustrante y atemorizante que ser un adulto y no saber lo que debería estar haciendo. La estructura ayuda a compensar algunos problemas al darle al individuo un modo de vida constante y confiable.
7. Siempre consulte a su médico cuando ocurran cambios en el comportamiento. Pueden ocurrir crisis convulsivas después de una lesión cerebral, y no es raro que ocurran varios meses o años después de la lesión. Con frecuencia se conocen como "crisis silenciosas" porque no causan convulsiones; sin embargo, suelen causar cambios en el comportamiento.



Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1712 SP (6/17)



Traumatic
Brain Injury

TBI Council of Washington