



LESIONES INVISIBLES

Cuando tu cabeza esta
lastimada



The comprehensive resource on domestic violence

1855 E. Dublin Granville Road, Suite 301
Columbus, OH 43229
800-934-9840 • www.odvn.org



Este libro fue producido por Ohio Domestic Violence Network bajo el subsidio 2016-VX-GX-K012, otorgado por Office for Victims of Crime, Office of Justice Programs, Departamento de Justicia de Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este panfleto son de los contribuyentes y no necesariamente representan las políticas oficiales del Departamento de Justicia de Estados Unidos.

QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE SUFRIR UNA LESION EN LA CABEZA



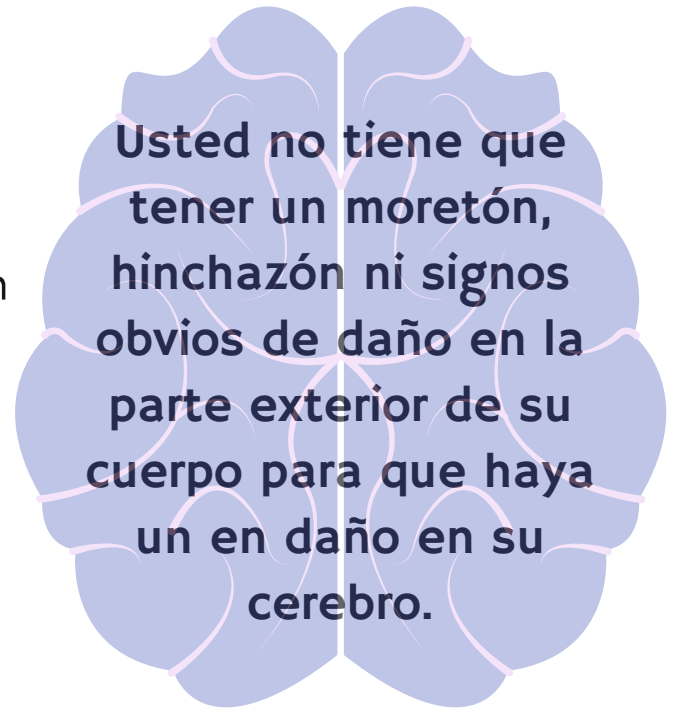
¿Qué es una lesión invisible?

✓ Una lesión invisible sucede cuando hay un cambio en la manera en que su cerebro funciona normalmente debido a un golpe, puñetazo o sacudida en su cabeza. O cuando su cerebro no recibe el oxígeno o la sangre que necesita, como, por ejemplo, cuando alguien la asfixia o hace algo que interrumpe su respiración. A veces, el cambio es temporal y a veces dura más.

✓ Al igual que un brazo fracturado, el cerebro necesita tiempo para sanar. Podría sentir que su cerebro no está funcionando bien o que es difícil hacer las cosas que hacía antes. Esto sucede con cualquier cerebro que ha sido lesionado



A veces, los problemas se mejoran o se eliminan. y aún si eso no sucede, usted puede hacer algo para ayudar.



QUÉ CAUSA UNA LESION EN LA CABEZA



¿Cómo podría sufrir una lesión en la cabeza?

Un abusador se enfoca frecuentemente más en la cabeza, el cuello o la cara de una persona que en cualquier otra parte del cuerpo.

PODRÍA SUFRIR UNA LESION EN LA CABEZA SI SU PAREJA:

- Le golpea en la cara o en la cabeza
- Pone sus manos en su cuello o trata de asfixiar o estrangularle
- Hace que se caiga y se golpea la cabeza
- Le sacude bruscamente
- Hizo algo que hace que se desmaye, pierda el sentido o tenga problemas para respirar. ¿Su pareja se sentó en su pecho, la asfixió o puso su mano sobre su boca para que no pudiera respirar o trató de estrangularla?

También puede sufrir una lesión en la cabeza por cosas que no tienen nada que ver con violencia doméstica. Quizás se golpeó la cabeza cuando era niño. Pudo haberse caído y tropezado, haber tenido un accidente de auto o cualquier otro tipo de accidente o situación en que su cabeza haya sufrido un daño y su cerebro por eso no funciona normalmente



Un abusador se enfoca frecuentemente más en la cabeza, el cuello o la cara de una persona que en cualquier otra parte del cuerpo.

JUSTO DESPUÉS DE UNA LESION A LA CABEZA



Después de una lesión a la cabeza, ¿qué puedo esperar?

Después de una lesión a la cabeza, es común:

- Preguntarse a sí misma: “¿Dónde estoy? ¿Qué acaba de pasar?” o no poder acordarse de eventos recientes.
- Desmayarse (también llamado perder la conciencia). A veces no se recuerda cuando esto sucede. Podría haber pasado si se despierta en un sitio diferente o en una posición diferente de la que usted recuerda haber estado.
- Sentir como que se está “volviendo loca”, sentirse mareada y confundida o como que su cabeza está aturdida.
- Sufrir cambios en su visión, ver estrellas u oír un zumbido en sus oídos.
- Sentirse mareada o tener problemas de equilibrio.
- Tener dolor de cabeza, dolor en su cara o cuello, o tener moretones o hinchazón.

¿Necesito ir al médico?

Estos síntomas por lo general se mejoran con el tiempo, pero no siempre

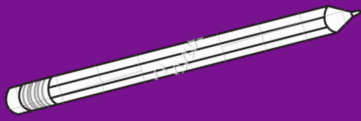
- Siempre es buena idea ver a un médico y decirle que le han lesionado la cabeza o le han estrangulado o asfixiado, especialmente si tiene ALGO que le preocupa a usted o a alguien más.
- Quédese con alguien con quien se sienta segura por 24 a 72 horas y preste atención a las siguientes señales de alarma. Si sucede cualquiera de estos, busque ayuda médica inmediatamente.

SEÑALES DE ALARMA

- Un dolor de cabeza que no se quita o empeora
- Una de las pupilas (de los ojos) es más grande que la otra
- No se acuerda de lo que sucedió
- Mareo intenso o dificultad para despertarse
- Lenguaje incoherente, problemas de visión, adormecimiento o menos coordinación
- Vomitar varias veces o náusea
- Temblar o espasmo
- Conducta inusual, confusión, inquietud o agitación
- Hacer pipi o pupu accidentalmente
- Quedar inconsciente, desmayada o perder el sentido

SI LE ASFIXIARON O ESTRANGULARON:


- Se hace más difícil o doloroso respirar
- Tienes problemas para tragar
- Tu voz cambia
- Tienes problemas para hablar



REGISTRO DE SÍNTOMAS

Completar esto le ayudará a ver si su herida está mejorando o no. Le ayudará a hacer seguimiento a sus síntomas en caso de estar en procesos legales. Si los síntomas no mejoran en 2 a 3 semanas, visite a un médico y considere compartir este registro con su médico y dígame que le han lesionado su cabeza.

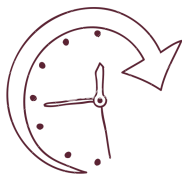
Fecha/hora	Síntoma	¿Frecuencia en 24 hrs?	Gravedad (1-10)	Notas

 Nota: Si sufre otro daño en la cabeza antes de que su cerebro sane, puede hacer que los problemas se agraven, duren más o se hagan permanentes.

LA ESTRANGULACIÓN ES UN DAÑO A LA CABEZA Y CEREBRO.

La estrangulación es peligrosa y mortal.

- Aun cuando no tenga marcas; la mayoría no tiene.
- Aun cuando no se haya desmayado
- Aun cuando crea que no es una gran cosa, lo es



USTED PUEDE PERDER LA CONCIENCIA EN SEGUNDOS Y MORIR EN MINUTOS; O PUEDE MATARLA DÍAS DESPUÉS DE HABER SUCEDIDO.

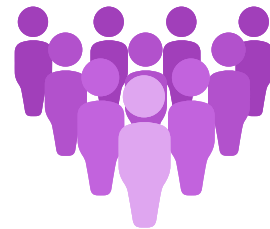


Aun cuando no tenga marcas.

Usted no puede ver las heridas más peligrosas porque estas suceden bajo la piel. Se pueden empeorar en unos días y pueden causar daño cerebral y hasta la muerte.

Por lo general, permanece con usted después de suceder

A muchas víctimas las han asfixiado varias veces y creían que iban a morir cuando sucedió. Esto ocasiona traumas emocionales y físicos normales, que a veces desaparecen y a veces duran mucho tiempo.



LE SUCEDÉ MUCHO A LAS VÍCTIMAS Y PUEDE SER ATERRORIZANTE Y DOLOROSO.

7 X

SI HA SIDO ESTRANGULADA, LA PROBABILIDAD DE QUE SU PAREJA LA MATE ES 7 VECES MAYOR.

La mayoría de personas que han sido estranguladas son asesinadas con armas.

Si su pareja la ha asfixiado y esa persona tiene acceso a armas, es aún más peligroso y puede ser mortal. Comuníquese con su programa de violencia doméstica y hable con un defensor acerca de cómo planificar su seguridad

PROBLEMAS COMUNES DE UN DAÑO A LA CABEZA

¿Qué puedes hacer para ayudar!



PROBLEMA:

Pesadillas o recuerdos recurrentes; se siente asustadiza, ansiosa o retirada; músculos tensos o corazón acelerado.

Estas son respuestas a cosas muy aterradoras (llamadas respuestas traumáticas) y la mayoría de los sobrevivientes de violencia doméstica las sienten. Son reacciones NORMALES y, por lo general, pasan con el tiempo a medida que comienza a sentirse segura de nuevo.

maneras de ayudar:

- ✓ Enfóquese en respirar. Inhale y exhale despacio para ayudar a que su cuerpo se calme.
- ✓ Distráigase haciendo algo que le guste, como oír música, ir a caminar o hacer un proyecto de arte.
- ✓ Hable con otros para obtener apoyo, como un amigo de confianza o familiar, un defensor de violencia doméstica, o un terapeuta u otro profesional.
- ✓ Aprenda más acerca de las reacciones comunes al trauma.



PROBLEMA:

Tiene problemas para recordar cosas.

maneras de ayudar:

- ✓ Use un libro sobre cómo recordar/organizarse o una aplicación en su teléfono para guardar información importante incluyendo listas, calendarios y directorios telefónicos. Consulte el planificador mensual y diario más adelante en este panfleto.
- ✓ Busque un sitio central donde siempre ponga las cosas importantes como las llaves, los lentes o su billetera.
- ✓ Piense en estrategias tales como crear asociaciones (siempre tome medicamentos con el desayuno), siga una rutina y cambie su ambiente DESPUES para que dependa menos de su memoria.

PROBLEMAS COMUNES DE UN DAÑO A LA CABEZA

¿Qué puedes hacer para ayudar!



PROBLEMA:

El ruido, la luz o el sonido le molestan o no ve bien.

maneras de ayudar:

- ✓ Use tapones para los oídos, audífonos, lentes de sol o ajuste la luz si es necesario.
- ✓ Si los problemas de visión no se mejoran, considere ir a un médico de la vista para que le hagan un examen y le digan si necesita otros lentes.
- ✓ Configure el tamaño de letra más grande en su computadora o teléfono para que pueda ver mejor.



PROBLEMA:

Tiene dificultad para comprender información.

Frecuentemente, parece que la información no tiene sentido y todo parece ir más lento. Como su cerebro está dañado, tiene que trabajar más duro para comprender la misma información.

maneras de ayudar:

- ✓ Pida a las personas que hablen más despacio.
- ✓ Vuelva a leer o repasar la información varias veces.
- ✓ Establezca reuniones, actividades o conversaciones más cortas con la gente.

PROBLEMAS COMUNES DE UN DAÑO A LA CABEZA

¿Qué puedes hacer para ayudar!



PROBLEMA:

Dificultad para planificar, organizar o resolver

maneras de ayudar:

- ✓ Cuando resuelva un problema, escriba varias ideas para resolverlo y converse sobre las ideas con alguien en quien confía.
- ✓ Trate de hacer tareas grandes poco a poco siguiendo pasos menores.
- ✓ Use un cronómetro o una alarma para ayudar a comenzar y trabajar en algo durante un período de tiempo.
- ✓ Haga una pausa cuando se frustre y haga otra cosa. Regrese a la actividad anterior más tarde.



PROBLEMA:

Es difícil concentrarse o poner atención.

maneras de ayudar:

- ✓ Solo haga una cosa a la vez.
- ✓ Tome un descanso frecuentemente cuando trata de hacer algo.
- ✓ Trabaje en un sitio donde haya silencio y no haya muchas distracciones.

sugerencias para quien tenga un daño en la cabeza

DUERMA BIEN

Trate de dormir bien y restablecer patrones para dormir. Identifique lo que la ayuda a dormir (un cuarto oscuro o dormir con un ventilador).

MUEVA SU CUERPO

Haga ejercicio a diario. El ejercicio mejora su habilidad para pensar.

MENOS TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA

Evite las pantallas (de televisión, tabletas, teléfonos) por unos días después del daño

TOME LAS COSAS CON CALMA

Trate de no hacer cosas que sean muy desafiantes por un tiempo. Estará más vulnerable al dolor, el estrés y la fatiga después de un daño en la cabeza.

PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

Planifique con anticipación y dé tiempo adicional para hacer cosas que le hagan sentir menos frustrada.

HAGA PAUSAS

Haga pausas frecuentes y descanse durante el día.

PODER DEL CEREBRO EN LA MAÑANA

Si va a hacer algo estresante o difícil, hágalo en la mañana cuando el cerebro está más descansado.

COMIENCE DESPACIO

Regrese despacio a sus actividades, trabajos u obligaciones diarios. Comience a hacer cosas durante un corto período de tiempo. Gradualmente haga cosas durante un período de tiempo más largo para que su cerebro y su cuerpo se puedan ajustar.

MANTÉNGASE SEGURO/A

Los problemas duran más cuando su cerebro se daña una y otra vez sin tener tiempo para recuperarse. Trate de proteger su cabeza siempre que sea posible.

Mi planificador diario

FECHA

DÍA

QUÉ HACERS:

-
-
-
-
-

NO OLVIDAR :

-
-
-
-
-

IMPORTANTE:

METAS DE CUIDADO PERSONAL

*acostarme temprano, caminar, menos tiempo frente
a una pantalla, hacer arte*



Sé amable
contigo
mismo

KarisseJoy.com

Mi programa de violencia doméstica:

Nombre:

Número de teléfono#:



**PARA ENCONTRAR SU PROGRAMA MÁS
CERCANO VISITE WWW.ODVN.ORG**