

Manejando la fatiga

después de una lesión cerebral

Jacqui Wheatcroft,
Donna Malley y
Richard Morris



the brain injury association

Este cuadernillo ha sido escrito para personas que han sufrido una lesión cerebral y experimentan fatiga. La información contenida busca ayudar a los sobrevivientes de lesión cerebral, sus familias y amigos a comprender la fatiga y sus efectos.

■ Manejando la fatiga después de una lesión cerebral

Este cuadernillo es una traducción de la adaptación, creada en septiembre de 2016, del cuadernillo impreso de Headway “Managing fatigue after brain injury” y puede contener algunos datos nuevos.

Publicado por

Headway – the brain injury association Bradbury House, 190 Bagnall Road Old Basford, Nottingham NG6 8SF

Autores: Jacqui Wheatcroft y Donna Malley

Editor: Tamsin Ahmad, Publications and Research Manager, Headway – the brain injury association, Nottingham.

Anteriormente editado por Richard Morris.

Equipo de traducción: Dr. Christian Salas (Editor); Iris Palacios, Noelia Zapata, Héctor Ureta y Francisco Pizarro Olivares (Unidad de Neuropsicología Clínica. Laboratorio de Neurociencia Cognitiva y Social, Facultad de Psicología. Universidad Diego Portales).

<https://neurociencia.udp.cl/unidad-de-neuropsicologia-clinica/>

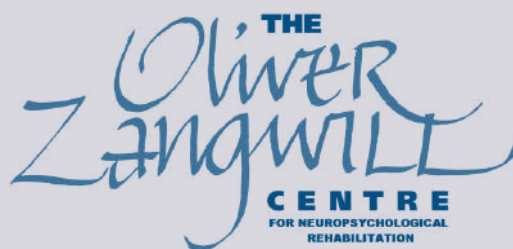
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o retransmitida por ningún medio ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de ninguna otra forma, sin permiso previo por escrito del dueño de los derechos de autor.

© Headway – the brain injury association, 2008.

2da edición 2013. Reimpreso 2015 & 2016.

ISBN: 978-1-873889-56-5

Este cuadernillo fue amablemente patrocinado por el Centro Oliver Zangwill para la Rehabilitación Neuropsicológica



Contenido

Introducción	2
¿Qué es la fatiga?	2
La fatiga después de una lesión cerebral	3
Reconociendo la fatiga	7
Desencadenantes de la fatiga	8
Manejando la fatiga	9
■ Factores emocionales	9
■ Ritmo	11
■ Higiene del sueño	13
■ Ejercicio	14
■ Nutrición e hidratación	15
■ Medicación	16
■ Modificación ambiental	16
■ Estrategias cognitivas (de pensamiento)	17
■ Mindfulness	18
Resumen	19
Lecturas complementarias	21
Glosario	23
Acerca de los auspiciadores	27
Acerca de los autores	29
Reconocimientos	29
Diagrama de la corteza cerebral	30
Acerca de Headway	31

Introducción



Este cuadernillo ha sido escrito para personas que han sufrido una lesión cerebral y que experimentan fatiga en la vida diaria.

La información contenida busca ayudarte a ti, a tus familiares y amigos, a entender la fatiga y cómo esta te afecta. Manejar la fatiga no se trata de eliminarla, sino de tomar control sobre ella.


Esperamos que después de leer este cuadernillo descubras nuevas maneras de manejar tu fatiga y así puedas sentirte más en control y tener más opciones sobre qué hacer y cómo sentirte.

¿Qué es la fatiga?



Todos experimentamos fatiga después de un periodo de actividad mental y física, siendo esta una señal que nos indica que debemos descansar. La fatiga “normal” dura un tiempo determinado y se alivia mediante el descanso, mientras que la fatiga “patológica” que experimentan las personas con lesión cerebral puede experimentarse la mayor parte del tiempo. Puede que no mejore con el descanso impactando significativamente en las actividades que una persona desea realizar.

Fatiga después de una lesión cerebral



Cada persona experimenta la fatiga de una forma diferente. Algunos la pueden sentir como un cansancio abrumador que los imposibilita para completar sus actividades cotidianas. Pueden sentirse exhaustos, sin energía, débiles, imposibilitados de motivarse o somnolientos. Para otros, la fatiga empeora las dificultades asociadas a la lesión cerebral, por ejemplo, con olvidos, irritabilidad, lenguaje incomprensible, distractibilidad o mareos.

Muchas veces la fatiga hace difícil retomar los roles y actividades previas, y puede contribuir a que las personas se aíslen socialmente.

Por esto, la fatiga puede afectar en:

- lo que pensamos (por ejemplo, “no debería sentirme así, soy inútil”)
- cómo nos sentimos (por ejemplo, frustrados, irritables, imposibilitados de salir adelante)
- lo que hacemos (por ejemplo, evitar actividades o incrementar el esfuerzo)



Estudio de caso

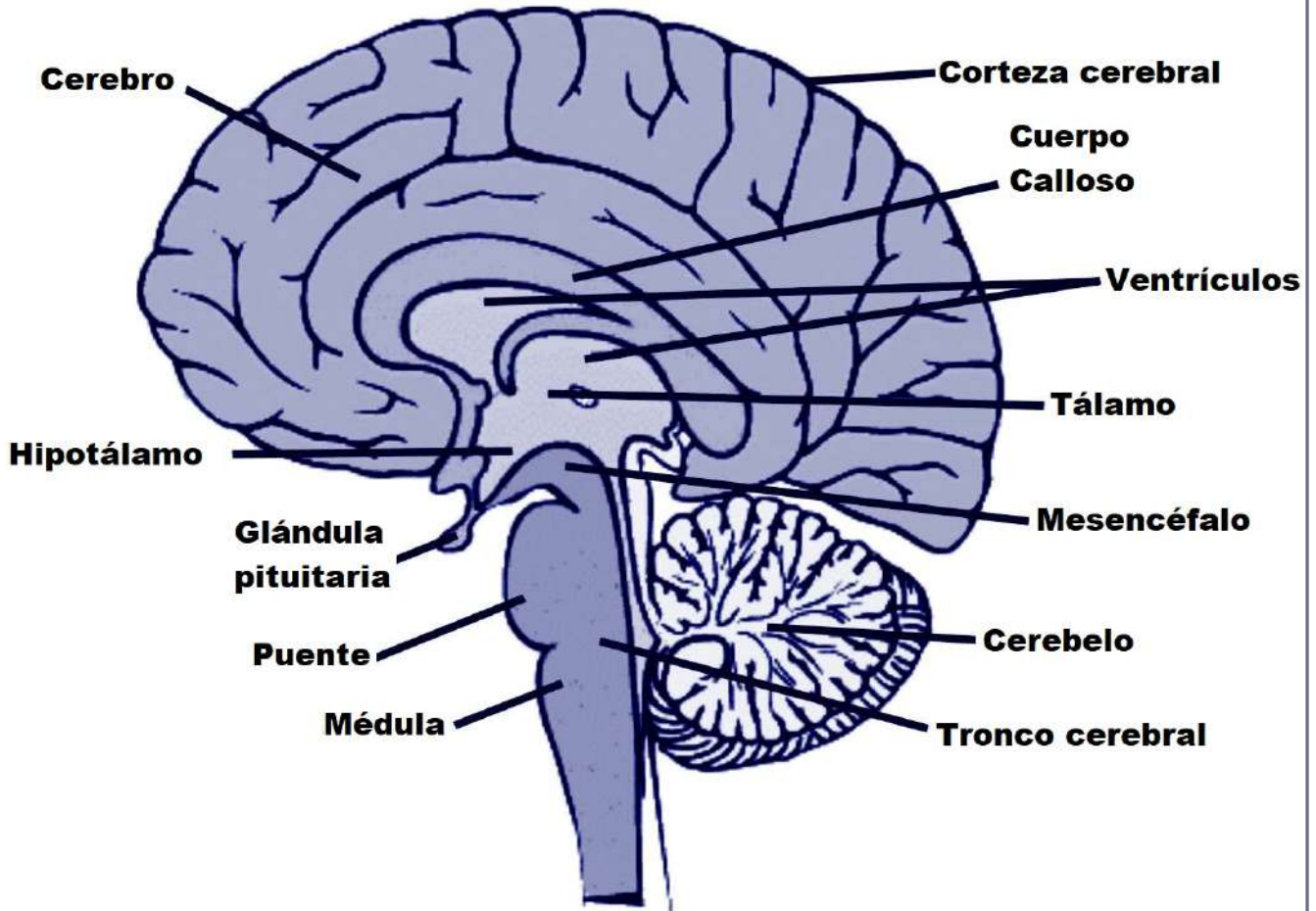
“Es como si llegara una nube...mi mente se apaga, no puedo lidiar con eso”

“Es casi como estar hablando con alguien y tener que traducir lo que está diciendo. Es como si las personas estuvieran hablando en otro idioma... requiere tanto esfuerzo engancharse en conversaciones.”

Muchas personas experimentan fatiga después de una lesión cerebral. Sin embargo, poco se sabe de los mecanismos que la provocan. La fatiga puede ser resultado del daño en estructuras cerebrales o debido a otros factores, como el tener que hacer más esfuerzo para pensar o moverse (Ver [“Desencadenantes de la fatiga”](#)).

El sistema cerebral que pareciera estar relacionado a la fatiga es el sistema encargado de mantenernos alerta. Este sistema se denomina sistema activador reticular ascendente (SARA), el cual une el tallo cerebral con el tálamo, el hipotálamo y la corteza cerebral. El SARA afecta la alerta al influir en la cantidad de información sensorial que el tálamo puede relevar o transmitir al estado de alerta consciente.

Anatomía del cerebro



(Ver *Glosario* para la definición de los términos)

Diferentes estudios han mostrado que existen múltiples factores que hacen más vulnerables a las personas de experimentar fatiga, pudiendo afectar cómo los individuos responden ante ella.

Algunos de los factores involucrados incluyen:

- ansiedad y depresión
- dificultades para dormir
- efectos secundarios de la medicación
- reducción de la resistencia o aguante (stamina)
- dolor
- dificultades físicas

■ Manejando la fatiga después de una lesión cerebral

- problemas cognitivos (o del pensamiento)
- sensaciones alteradas
- cambios hormonales
- malos hábitos alimenticios
- habilidades individuales de afrontamiento
- conocimiento sobre lesión cerebral y sus consecuencias
- adaptación a los cambios en sus vidas
- ambiente
- roles sociales
- otras condiciones médicas.

Algunos de estos factores pueden manejarse de manera más efectiva para afrontar mejor las actividades diarias que son importantes para ti.

Estudios de caso

“La fatiga me impide hacer muchas de las cosas que quisiera hacer. Me siento triste por esto y mucho más aún, porque estoy cansado. Me siento confundido entre lo que debería estar haciendo, cómo y dónde hacerlo cuando estoy cansado”

“Lucho contra esto. Soy una persona que no se detiene y no se relaja, no quiero hacerlo. Sin embargo, yo sé que a veces podría afrontar todo mejor si descansara. Incluso así, no quiero rendirme y dejar de hacer todo lo que siento que puedo lograr.”

Reconociendo la fatiga

Para poder lidiar con la fatiga primero tienes que ser capaz de reconocerla. Entonces ¿Sabes cuándo estás fatigado o cuándo la fatiga está comenzando a acumularse?

Algunos síntomas pueden incluir:

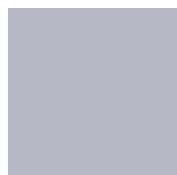
- bostezos
- pérdida de concentración/atención
- ojos pesados o visión borrosa
- sensación de atontamiento
- irritabilidad
- pesadez de brazos y piernas
- dolor de estómago

Es posible que después de sufrir una lesión cerebral sea difícil darse cuenta de estas señales. Esto puede ser debido a problemas con la retroalimentación sensorial que el cerebro recibe del cuerpo. ¿Qué señales reconoces cuando te empiezas a sentir fatigado? ¿Cómo te sientes, qué piensas y cómo te comportas? Es útil preguntarle a tus familiares y amigos qué señales notan ellos.

Caso de estudio

“Normalmente aumenta gradualmente. Puede no ser evidente hasta que llega a un punto en el que te das cuenta de que ya no puedes lidiar con esto, o que ya no puedes pensar claramente”

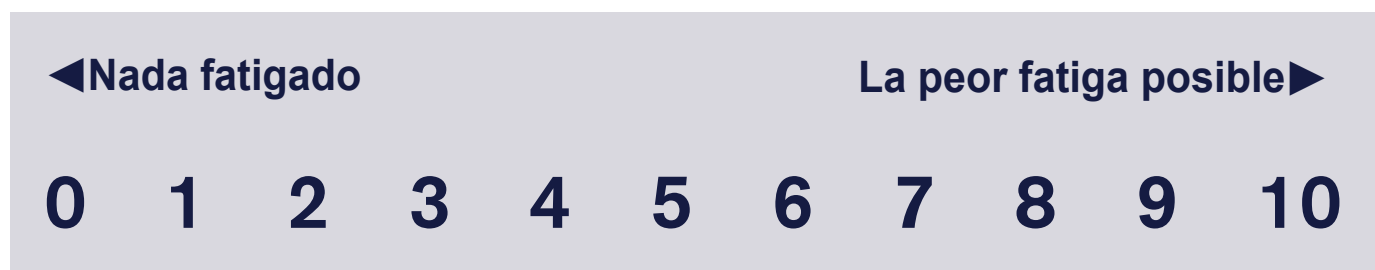
Desencadenantes de la fatiga



Los desencadenantes de la fatiga pueden ser diferentes en cada persona. Algunas de las actividades que se reportan como más agotadoras después de la lesión cerebral incluyen:

- trabajar en computador
- lidiar con papeleo/correspondencia
- estar en un ambiente con muchas personas o estímulos (centro comercial)
- concentrarse en una conversación en lugares con ruido como bares o pubs
- manejar o usar el transporte público

Puede tomarte tiempo saber cuáles son tus desencadenantes, por eso la fatiga puede sentirse como algo difícil de controlar. Sin embargo, es posible que ciertas actividades sean más agotadoras para ti. ¿Cuáles son? Las personas de tu entorno pueden ayudarte a determinar estas situaciones o actividades. Quizá sea bueno que consideres monitorear tu fatiga registrando qué tan cansado o fatigado te sientes antes y después de diferentes actividades. Puedes usar una escala del 1 al 10. Esto te puede dar una idea de qué actividades son las menos fatigantes para ti.



Es importante reconocer las actividades que son más cansadoras, así podrás programarlas mejor en tu rutina diaria. Una vez que sepas cuáles actividades son más o menos agotadoras, puedes priorizar y establecer objetivos realistas y posibles de alcanzar durante el día.

Manejando tu fatiga

Para algunas personas la fatiga mejora con el tiempo. Sin embargo, para otras la fatiga es una condición con la que tienen que aprender a lidiar en el largo plazo.

No hay una cura específica para la fatiga después de una lesión cerebral. Manejar la fatiga requiere una variedad de estrategias para tratar los factores que contribuyen a generarla. Algunas de estas estrategias parecen de “sentido común” y puedes ya estar aplicándolas sin saberlo. Tomarse el tiempo para ponerlas en práctica de forma consistente puede ayudar a hacerte sentir más en control de tu vida.

La siguiente información mostrará algunos de los factores que podrían estar contribuyendo a tu fatiga y te dará algunas ideas que puedes probar.

Casos de estudio

“Todavía es un problema. La fatiga siempre será un tema, pero se puede manejar con estrategias”

“La fatiga es algo que puede mejorar con un cambio de estilo de vida y consciencia”

Factores emocionales

La fatiga es uno de los criterios principales que se toman en cuenta cuando se diagnostica depresión. Sin embargo, no todo aquel que experimenta fatiga está deprimido. La lesión cerebral puede tener un impacto significativo en el

comportamiento y el humor. Esto puede ser una consecuencia directa del daño cerebral o secundaria al impacto que ha generado la lesión cerebral en la vida de la persona. Sentirse deprimido, estresado y ansioso puede dejarte también fatigado. De igual forma, cuando las personas experimentan altos niveles de fatiga que les impide hacer lo que quieren, reportan sentirse tristes e irritables.

Antes de que se identifiquen los factores desencadenantes, muchas personas experimentan la fatiga como algo que está fuera de su control, lo que puede llevarlas a sentirse indefensas y desesperanzadas.

Las estrategias que las personas comúnmente usan para lidiar con la fatiga incluyen, por ejemplo, obligarse a uno mismo a intentar hacer las cosas con más ímpetu, llevando a la persona a un ciclo de hacer muchas cosas para luego colapsar de cansancio. Por el contrario, otras personas pueden evitar completamente ciertas actividades.

Sin embargo, mientras más aprendas sobre las causas que desencadenan tu fatiga, podrás empezar a identificar maneras de lidiar con ella. Al tener en cuenta los factores relacionados con las emociones, los niveles de fatiga podrían mejorar.

¿Qué puedes hacer?

- ser realista con tu planificación, modera el ritmo de tus actividades para evitar tener ciclos de “hacer mucho” y “colapsar”
- si no puedes lograr alguna de las actividades, intenta reprogramarlas para cuando no estés fatigado
- trata de no darle muchas vueltas a aquello que no has logrado. Presta atención a las cosas que has realizado exitosamente y celébralas.
- sé consciente y acepta tus sentimientos y emociones, pero trata de no mortificarte con ellos.
- planifica dentro de tu calendario actividades placenteras que te hagan sentir bien acerca de ti mismo.

- reconoce que es posible que no puedas hacer tantas cosas como solías hacer.
- Si se te hace realmente difícil lidiar con tu humor, visita a tu médico. Hay opciones como medicación, acompañamiento o terapia psicológica.

Caso de estudio

“Se me hace muy difícil lidiar con ello y sé que no siempre me ayudo a mí mismo al tratar de hacer demasiadas cosas”

“Pienso que ayuda aceptar y no sentir vergüenza por estar agotado”

Ritmo

El ritmo es una manera de equilibrar las actividades que se deben hacer a lo largo de la semana. Al espaciar las tareas es posible que reduzcas la fatiga.

El ritmo incluye:

- tomar descansos regulares
- planificar el tiempo y mantenerse organizado
- priorizar dónde usar tu energía
- saber cuáles son tus desencadenantes y trabajar con tus recursos propios.

Es importante planificar cuándo tomar descansos a lo largo del día. Descansar requiere ir a algún lugar tranquilo y sentarse o recostarse por un periodo corto. Es mejor tomar descansos cortos que tomar un solo descanso largo cuando te sientes fatigado.

■ Manejando la fatiga después de una lesión cerebral

Practicar la relajación puede ayudarte a lidiar mejor con el estrés y promover la salud a largo plazo ya que baja el ritmo corporal y calma la mente. La relajación puede mejorar los niveles de energía, haciéndote sentir fresco y mentalmente más alerta, así lograrás sacar más provecho a tus recursos.

A las personas con fatiga se les recomienda tomar descansos regulares, sin embargo, muchos sienten que es difícil no hacer nada. Las técnicas de relajación pueden dar un enfoque positivo y maximizan el beneficio de tus periodos de descanso. Para saber más sobre técnicas de relajación puedes hablar con un profesional de la salud.

Se ha visto que “las siestas energizantes” (power naps) son de ayuda. No obstante, evita tomar una siesta de más de 30 minutos durante el día. Dormir después de las 16:00 puede interferir con el ciclo de sueño/vigilia. En consecuencia, si quieres tomar una siesta intenta hacerlo más temprano.

Priorizar involucra pensar acerca de todas las actividades que tienes cada día/semana y considerar los siguientes aspectos:

- ¿Qué trabajos son los más importantes o esenciales?
- ¿Qué actividades disfrutas?
- ¿Qué tareas puedes delegar a alguien más?
- ¿Podrías realizar algunas tareas con menor frecuencia o eliminarlas por completo?

Planificar tu tiempo y mantenerte organizado es vital para asegurar el logro de las tareas que te planteaste. Planifica tus días considerando los momentos en que te sientes mejor y los momentos de mayor fatiga.

HIGIENE DEL SUEÑO

La higiene del sueño no tiene nada que ver con la higiene personal, sino con tener una rutina regular de sueño. Esto ayuda a que tu cuerpo se prepare para dormir y te ayuda a sentirte más alerta cuando despiertas.

Algunos sí y no de la higiene del sueño

SÍ...

- establece una rutina regular yéndote a la cama y levantándote a la misma hora cada día
- usa tu cama solo para dormir, no veas televisión en cama
- desarrolla rituales para relajarte y des-estresarte antes de acostarte, por ejemplo, tomar un baño o escuchar música suave
- exponte regularmente a la luz de día y al aire libre
- evita ingerir comidas pesadas en momentos cercanos a la noche
- reduce la ingesta de cafeína y nicotina en horas previas a ir a la cama
- evita tomar alcohol por algunas horas antes de irte a dormir
- ten una habitación relajante, que sea templada, oscura y silenciosa. Usar tapones para los oídos y cortinas blackout puede ayudar
- usa técnicas de relajación
- evita el estrés y las preocupaciones antes de acostarte
- evita tomar siestas después de las 16:00

NO...

- hagas ejercicio tres horas antes de irte a la cama
- mires la hora si te despiertas, ya que esto puede dificultar que vuelvas a dormir.
- tomes la medicación de otra persona
- bebas demasiado té, chocolate, café o gaseosas al final del día

Algunas personas pueden experimentar excesiva somnolencia durante el día o una dificultad para dormir por la noche luego de lesiones en determinadas zonas del cerebro. Si estos síntomas continúan, habla con tu médico. Consultar con un servicio especialista en sueño, para una evaluación adicional, podría ser útil en algunos casos.

Ejercicio

Hacer ejercicio mejora nuestra capacidad para realizar actividades físicas. Las recomendaciones actuales incentivan a realizar 30 minutos de ejercicio moderado, cinco veces a la semana, para mejorar nuestro estado físico. Trata de elegir algo que disfrutes ya que es más probable que lo mantengas en el tiempo.

Algunas personas informan que el ejercicio tiene un efecto energizante y las investigaciones muestran que puede tener un efecto positivo sobre el estado de ánimo. El ejercicio puede ayudarte a dormir profundamente.

Formas de introducir el ejercicio a las actividades diarias:

- estaciona el auto más lejos del trabajo o lejos de la puerta del supermercado.
- baja de la micro un paradero antes de tu destino.
- sube las escaleras en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica.

Es importante tratar de hacer del ejercicio un hábito, planificándolo a lo largo del día y de la semana. Antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios, es recomendable que lo discutas con tu médico.

Nutrición e hidratación

Algunos tipos de alimentos pueden hacernos sentir “lentos” y con falta de energía, mientras que otros pueden ayudar a mantener los niveles de energía por largos periodos. Pensar en consumir los alimentos adecuados en el momento correcto, de acuerdo con la actividad que estés realizando, es importante para el manejo de la fatiga.

Los hidratos de carbono de liberación rápida que encontramos en alimentos tales como dulces, cereales azucarados, pan blanco y bebidas azucaradas, se descomponen muy rápidamente inundando la sangre con demasiada azúcar. Un aumento drástico de los niveles de azúcar en la sangre puede resultar en un incremento inmediato de la energía, seguido de una disminución de la concentración y energía.

Los hidratos de carbono de liberación lenta tales como arroz y pastas integrales y frutas y verduras son más “complejos” y contienen fibra que ayuda a reducir la velocidad en la liberación del azúcar manteniendo los niveles de energía por más tiempo. Es importante para la dieta tener un balance entre los hidratos de carbono complejos y las proteínas, tales como carne, pescado, productos lácteos y frutos secos.

Beber suficiente líquido, particularmente agua, mantiene el cerebro y el cuerpo hidratados. Esto es importante para ayudar al cerebro y al cuerpo a funcionar de manera efectiva. Beber una gran cantidad de cafeína, ya sea en el té, café o algunas bebidas azucaradas, puede aumentar tu estado de alerta inicialmente, pero a menudo es de corta duración.

Medicación

Hay muy poca investigación en la actualidad sobre la eficacia de la medicación para el manejo de la fatiga tras una lesión cerebral, aunque se ha encontrado que algunos tipos de medicamentos pueden ser útiles con condiciones en las que la fatiga es un síntoma.

La medicación puede ser útil en el manejo de otros factores asociados con la lesión, como antidepresivos para un bajo estado de ánimo que puede influir en la fatiga. Algunos efectos secundarios pueden ser somnolencia y mayor cansancio durante el día.

Es importante discutir estos temas con tu médico de cabecera quien debe aconsejarte sobre los beneficios de la medicación y sugerir alternativas.

Modificación ambiental

Para hacer un mejor uso de tus habilidades físicas y mentales debes tener en cuenta el entorno en el que vives y trabajas. Estar organizado y evitar la distracción puede ayudar a minimizar el esfuerzo físico y mental que se requiere para completar una actividad.

Sugerencias:

- Las técnicas de “conservación de energía” serán útiles si experimentas fatiga física. Por ejemplo, deslizar objetos en lugar de levantarlos, utilizar un canasto con ruedas para la ropa sucia o tener a mano los elementos que utilizas regularmente.

- Organiza el espacio de trabajo (ej. cocina u oficina) de forma de estar lo más ordenado posible. Mantener las cosas en el mismo lugar permitirá no perder energía en la búsqueda. Trata de tener 'un lugar para todo' y 'todo en su lugar'.
- Utiliza buena iluminación para evitar la fatiga visual.
- Usa etiquetas o símbolos para encontrar las cosas más fácilmente.
- Considera apagar la televisión o la música cuando tengas que concentrarte en una tarea.
- Evita las interrupciones de otras personas, por ejemplo, colocando un letrero de "No Molestar" en la puerta.

Estrategias cognitivas

Después de una lesión cerebral es posible que requieras más esfuerzo mental para realizar una tarea y podrías experimentar dificultades para sostener este esfuerzo en el tiempo. Algunas personas han descrito llegar al punto en que su cerebro "se apaga". Al experimentar "fatiga mental" la gente describe ser incapaz de pensar claramente y tiene dificultad para concentrarse.

Es posible que surjan dificultades cognitivas después de la lesión cerebral y estas se noten más cuando estás fatigado. Todo el mundo tiende a ser olvidadizo y equivocarse cuando está cansado, por ello, aplicar estrategias para sacarle provecho a tus capacidades mentales puede ser una forma de equivocarse menos y de que tome menos esfuerzo.

Algunas estrategias cognitivas que podrían ser útiles son:

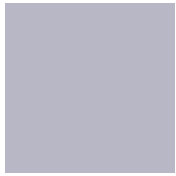
- usar listas de verificación para ayudar a no desviarte de la tarea, por ejemplo, siempre ir de compras con una lista
- programar tu tiempo usando un calendario, organizador electrónico, organizador de teléfono
- el uso de alarmas para recordarte que debes mantenerte concentrado o tomar descansos
- hacer una cosa a la vez para ayudarte con la concentración.
- utilizar diagramas de flujo para la planificación y toma de decisiones
- utilizar notas escritas o 'Post-it' como recordatorios, en lugar de tratar de 'mantener algo que debes recordar en la mente'
- Utilizar tarjetas con claves como recordatorios

Para saber qué estrategia es la mejor para abordar tu problemática específica, es recomendable consultar a un neuropsicólogo clínico o a un terapeuta ocupacional.

Mindfulness

Esta es una técnica que implica ser consciente del momento presente y tomarse el tiempo para centrarte en tus propios pensamientos, sentimientos y las cosas que te rodean. Aunque a menudo se utiliza para ayudar en la depresión, ansiedad y el estrés, hay evidencia que sugiere que el mindfulness puede ayudar a las personas a manejar los síntomas de la fatiga cerebral tras una lesión. Para más información y consejos sobre cómo practicar mindfulness consulta a tu psicólogo o terapeuta de rehabilitación.

Resumen



La fatiga es un problema común después de una lesión cerebral. Para algunas personas puede disminuir con el tiempo, mientras que otros deberán lidiar con ella en el largo plazo. Luego de la lectura de este folleto esperamos que hayas podido tomar más consciencia de algunos de los factores que pueden estar afectando tu fatiga.

Puede que hayas empezado a reconocer los desencadenantes personales y puedes estar empezando a hacer algunos cambios a tu estilo de vida que podrían permitirte hacer las cosas que deseas hacer. Si bien puedes sentir que pensar en esto, y poner en práctica estos cambios es un esfuerzo, con el tiempo se convertirá en algo más automático y en parte de tu estilo de vida. Aunque todavía puedes experimentar fatiga, esperamos que comprendas y tengas control de ella para poder participar en actividades con mayor frecuencia.

Para resumir lo aprendido, completa las siguientes afirmaciones:

Los factores que me hacen vulnerable a la fatiga son ...

Mis gatillantes incluyen ...

Cuando me fatigo me siento ...

Puedo manejar mi fatiga mediante ...

Lecturas complementarias

Los siguientes libros entregan una buena introducción acerca de la lesión cerebral y sus efectos:

- Lassaletta, A. (2017) *El daño cerebral invisible. Alteraciones cognitivas en TEC, ICTUS y otras lesiones cerebrales*. Madrid: EOS
- Clare, L. & Wilson, B.A. (1997) *Coping with Memory Problems: A practical guide for people with memory impairments, their relatives, friends and carers*. London: Pearson Assessment.
- Daisley, A., Tams, R. and Kischka, U. (2008) *Head Injury: The Facts*. Oxford: Oxford University Press.
- Hedley, N (2011) *Living with an Acquired Brain Injury: The Practical Life Skills Workbook*. Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Johnson, J. (2013) *My Dad Makes the Best Boats*. Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Johnson, J. (2013) *My Mum Makes the Best Cakes*. Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Johnson, J. (2011) “*My Parent has a Brain Injury...*” *...a Guide for Young People*. Self-published.
- Powell, T. (2013) *The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation*. Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.
- Powell, T. (2004) *Head Injury: A Practical Guide*. Milton Keynes: Speechmark Publishing Ltd.

Headway's Amazon shop vende una gran variedad de libros sobre el tema de la lesión cerebral y funcionamiento cerebral.

Headway también produce una gran variedad de cuadernillos y folletos informativos tratando los problemas que la lesión cerebral puede causar.

■ Manejando la fatiga después de una lesión cerebral

Para obtener una lista completa de las publicaciones o para ordenar copias de los libros y cuadernillos, por favor visitar el sitio web <https://shop.headway.org.uk/>

Hojas informativas y cuadernillos están disponibles de forma gratuita en www.headway.org.uk/information-library.

Los siguientes libros y fuentes de internet proveen mayor información acerca de la fatiga:

- DeLuca, J. (ed.) (2005) *Fatigue as a Window to the Brain*. London: The MIT Press. (Available from the Headway Amazon shop.)
- Harrison, S. (2007) *Fatigue Management for People with Multiple Sclerosis, 2nd ed.* Available from The College of Occupational Therapists: London.
- *Coping with Fatigue* – information section on the Macmillan Cancer Support website at www.macmillan.org.uk (see ‘Useful organisations’).
- *How to Cope with Sleep Problems* – booklet available from the Mind website at www.mind.org.uk.
- *Sleeping Well; Tiredness; Sleep and Tiredness: Key Facts* and other factsheets available from the Royal College of Psychiatrists website at www.rcpsych.ac.uk.
- *Tiredness and fatigue* – Information page from NHS Choices at www.nhs.uk/livewell/tiredness-and-fatigue.

Glosario



■ Carbohidratos

Un grupo de compuestos orgánicos, incluidos los azúcares y los almidones, que constituyen una de las principales fuentes de energía para el cuerpo.

■ Cerebelo

Ubicado en la parte posterior del cerebro, entre el cerebro y el tallo cerebral. El cerebelo es responsable de la coordinación del movimiento y equilibrio.

■ Cerebro

Órgano del sistema nervioso central, se compone de dos hemisferios.

■ Corteza cerebral

Capa exterior del cerebro altamente evolucionada. Participa en funciones cerebrales superiores como la conciencia, memoria, aprendizaje y movimiento. Incluye áreas que regulan tanto funciones sensoriales como motoras y se dividen en lóbulos frontal, parietal, temporal y occipital.

■ Cuerpo calloso

Haz de fibras nerviosas que conecta los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro y comunica información entre ellos.

■ Manejando la fatiga después de una lesión cerebral

■ Glándula pituitaria

Pequeña glándula situada en la base del cerebro, la cual segrega hormonas al torrente sanguíneo. Es controlada por el hipotálamo; las hormonas que produce regulan la producción hormonal de otras glándulas en el cuerpo.

■ Higiene del sueño

implica tener una rutina regulada a fin de preparar el cuerpo para el sueño.

■ Hipotálamo

Parte del cerebro responsable del mantenimiento del estado interno del organismo mediante la regulación de la temperatura corporal, presión sanguínea, sed, hambre y ciclo sueño-vigilia. El hipotálamo controla la actividad de la glándula pituitaria.

■ Médula

Región del tallo cerebral responsable de controlar procesos automáticos como la respiración y el ritmo cardíaco.

■ Mesencéfalo

Región del cerebro que controla las respuestas del cuerpo a la información sensorial, sobre todo información visual y auditiva.

■ **Mindfulness**

Técnica de meditación en la que una persona hace un esfuerzo consciente para centrarse en sus propios pensamientos, sentimientos y el mundo que la rodea.

■ **Proteína**

Parte importante de la estructura de todas las células vivas. Esencial para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos corporales. Se obtiene en la dieta a partir de alimentos tales como carne, pescado, productos lácteos, frijoles y nueces.

■ **Psicólogo clínico**

Profesional que tiene como objetivo reducir la angustia psicológica. Mejorar y promover el bienestar psicológico.

■ **Puente**

Estructura ubicada en el tronco cerebral que transmite información sensorial entre el cerebelo y el cerebro. Juega un papel en la excitación y la regulación de la respiración.

■ **Ritmo**

Una forma de equilibrar y difundir actividades durante la semana.

■ **Sistema activador reticular ascendente (SARA)**

Se cree que este sistema cerebral es responsable del estado de alerta y la motivación. Conecta el tallo cerebral a zonas más altas del cerebro, como el hipotálamo, el tálamo y corteza cerebral.

■ Manejando la fatiga después de una lesión cerebral

■ Tálamo

Área del cerebro que procesa información sensorial y la transmite a la corteza cerebral. Está conectado al SARA y desempeña un papel clave en la regulación de los estados de sueño y vigilia.

■ Terapeuta Ocupacional

Un profesional que está involucrado en la evaluación y la rehabilitación de las condiciones físicas y psicológicas con el propósito de prevenir la discapacidad y promover el funcionamiento independiente en todos los aspectos de la vida diaria.

■ Terapia cognitivo conductual

Terapia que se centra en el cambio de patrones de pensamiento y comportamiento negativos.

■ Tronco cerebral

Extensión baja del cerebro donde se conecta a la médula espinal. Las funciones neurológicas ubicadas en el tronco cerebral incluyen aquellas necesarias para la supervivencia (respiración, frecuencia cardíaca) y para la excitación (estar despierto y alerta).

■ Ventrículos

Cavidades (espacios) dentro del cerebro que contienen líquido cefalorraquídeo.

Acerca de los auspiciadores

El centro para la rehabilitación Neuropsicológica **Oliver Zangwill** es parte de los servicios comunitarios del Sistema Nacional de Salud (NHS) de Cambridgeshire. El centro provee rehabilitación de alta calidad para las necesidades cognitivas, sociales, emocionales y físicas de las personas con daño cerebral adquirido.

El centro ofrece una evaluación y programa terapéutico holístico e intensivo único en el Reino Unido. También busca cubrir las necesidades de las familias de las personas con daño cerebral adquirido.

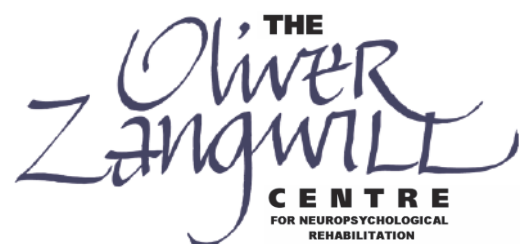
Nuestra principal meta es promover el máximo nivel de:

- entendimiento de las consecuencias del daño cerebral,
- funcionamiento independiente en el hogar y la comunidad,
- actividad productiva, incluido el trabajo.

En asociación con clientes, familias y otros servicios y a través de nuestros vínculos con el Medical Research Council y el NHS Research & Development Initiative, buscamos aplicar los últimos hallazgos encontrados en investigación, evaluar nuestro servicio e investigar maneras de mejorar la rehabilitación neuropsicológica.

Para más información puede visitar el sitio www.ozc.nhs.uk o contactarnos al:

- The Oliver Zangwill Centre for Neuropsychological Rehabilitation
Princess of Wales Hospital Lynn
Road, Ely
Cambs CB6 1DN
Teléfono: 01353 652165
Fax: 01353 652164
Email: enquiries@ozc.nhs.uk



■ Manejando la fatiga después de una lesión cerebral

La Unidad de Neuropsicología Clínica es un equipo clínico e investigativo alojado al alero del Centro de Neurociencia Humana y Neuropsicología (UDP) y la Clínica Psicológica (UDP). Está compuesta por neuropsicólogos clínicos y terapeutas ocupacionales, así como alumnos en formación de pre y posgrado en estas disciplinas. La UNC provee a la comunidad servicios de evaluación y rehabilitación neuropsicológica de calidad y a bajo costo:

- Apoyo en el proceso diagnóstico de patologías neurológicas o neuropsiquiátricas
- Intervenciones terapéuticas integradas para pacientes y familias con lesión cerebral adquirida durante la fase ambulatoria o crónica de la rehabilitación.
- Psicoeducación a personas con lesión cerebral adquirida y familiares respecto a la patología, sus secuelas y manejo.

La UNC tiene como objetivo desarrollar y aplicar investigación de punta en rehabilitación neuropsicológica, contribuir con la concientización de la comunidad respecto a la lesión cerebral y sus efectos, e influir en el desarrollo de políticas públicas que apunten a la atención holística de personas y familias con LCA.

Para más información pueden visitar el sitio web

<https://neuropsicologia.udp.cl>

Unidad de Neuropsicología Clínica
Centro de Neurociencia Humana y
Neuropsicología
Facultad de Psicología

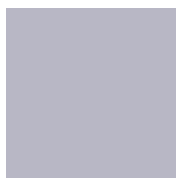
Universidad Diego Portales
Vergara 275
Santiago, Chile
Email: christian.salas@udp.cl

Acerca de los autores



Donna Malley es una Terapeuta Ocupacional Especialista en Clinica en el Oliver Zangwill Centre, Ely. Jacqui Wheatcroft es una Terapeuta Ocupacional Senior en el Caulfield Hospital en Victoria, Australia. Jacqui trabajó como Terapeuta Ocupacional Senior en el Oliver Zangwill Centre. Tienen extensa experiencia trabajando con clientes con lesión cerebral adquirida y han realizado estudios investigativos postdoctorales en el manejo de fatiga luego de una lesión cerebral adquirida.

Reconocimientos



La información en este folleto está basada en investigación publicada en:

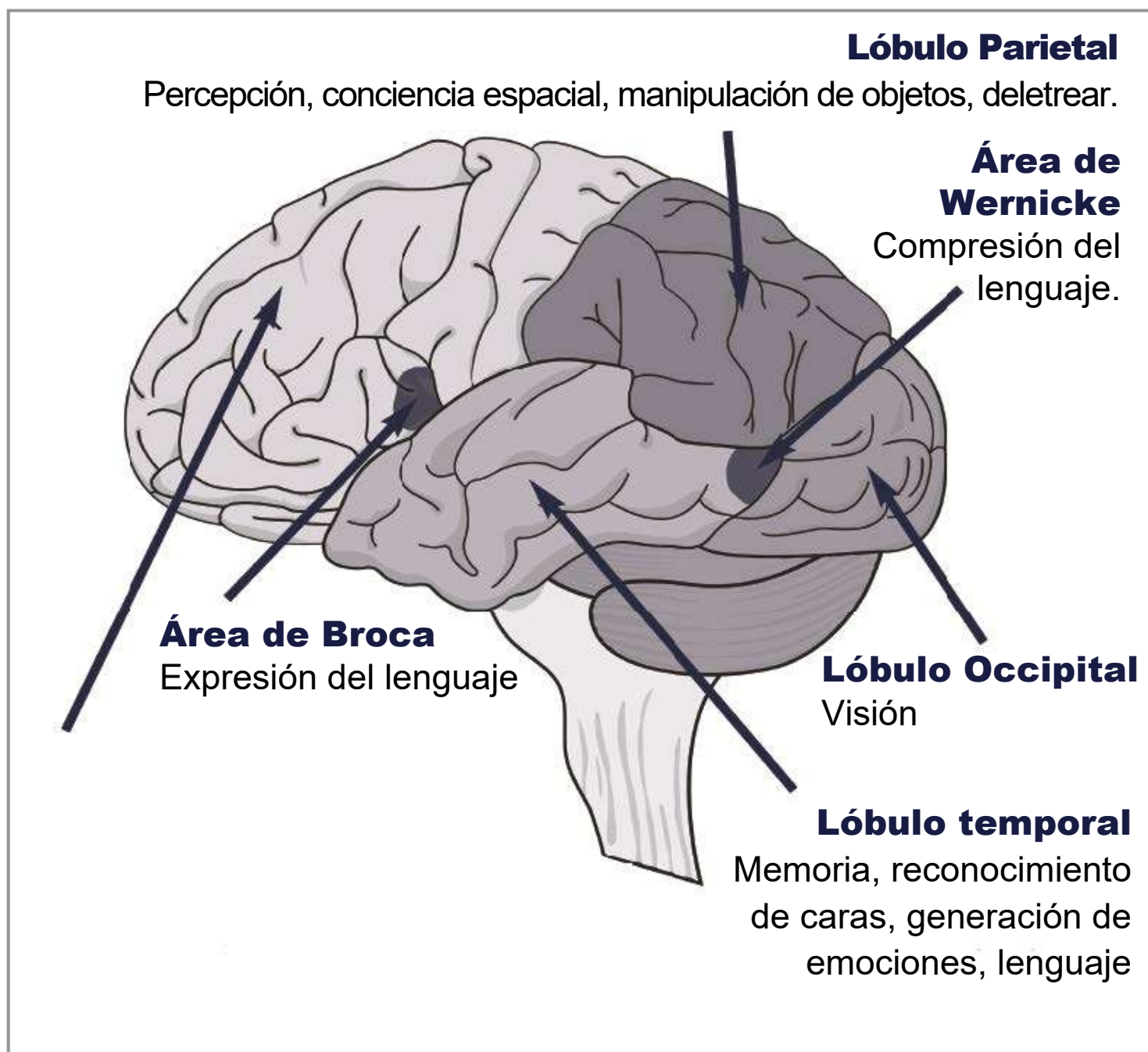
Cooper, J., Reynolds, F. & Bateman, A. (2009) An evaluation of a fatigue management intervention for people with acquired brain injury: an exploratory study. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(4), 174-179.

Parte de la información también ha sido adaptada del College of Occupational Therapy Specialist Section in Neurological Practice, Fatigue Management Pack (Harrison et al., 2008).

Los autores también quieren reconocer a las siguientes personas involucradas en el desarrollo de este folleto:

- el equipo multidisciplinario en el Centro Oliver Zangwill (The Oliver Zangwill Centre)
- las personas que han trabajado y compartido sus experiencias con nosotros después de la lesión cerebral.

La corteza cerebral



Acerca de Headway

Headway – the brain injury association es una caridad que otorga ayuda y soporte a personas afectadas por lesión cerebral.

Una [red de grupos y ramas locales de Headway](#) a través del RU ofrece una amplia gama de servicios incluyendo programas de rehabilitación, apoyo a cuidadores, reintegración social, divulgación a la comunidad y cuidado de relevo. [La línea de ayuda Headway](#) provee información, fuentes de ayuda y servicios de rehabilitación, y ofrece escucha para aquellos experimentando problemas. Otros servicios provistos por Headway incluyen:

- Apoyo y desarrollo de [grupos locales](#)
- Promover el entendimiento de la lesión cerebral y sus efectos
- Una gama ganadora de premios de publicaciones sobre aspectos de la lesión cerebral
- Acreditación de proveedores de cuidado en el RU

- Un [sitio web](#) comprensible y ganador de reconocimientos
- [Campañas](#) para reducir la incidencia de lesiones cerebrales

- Proveer [becas](#) para familias tratando con lesión cerebral con dificultades financieras
- [Headway Acute Trauma Support \(HATS\)](#) enfermeras para apoyar familias con seres queridos en hospitales

■ Línea de ayuda gratuita: 0808 800 2244

(Monday–Friday, 9am–5pm)

Teléfono: 0115 924 0800

Website: www.headway.org.uk

Fax: 0115 958 4446

Email: helpline@headway.org.uk



Manejando la fatiga

después de una lesión cerebral

Jacqui Wheatcroft, Donna Malley y Richard Morris

Este cuadernillo ha sido escrito para personas que han sufrido una lesión cerebral y experimentan fatiga. La información contenida busca ayudar a los sobrevivientes de lesión cerebral, sus familias y amigos a comprender la fatiga y sus efectos. Manejar la fatiga no es acerca de eliminarla, sino de controlarla.



Sitio web: www.headway.org.uk
Línea de ayuda: 0808 800 2244