

**Usted no
está solo.**

Más de 500

**neoyorquinos sufren una
lesión cerebral cada día.**

*Para obtener ayuda, información o conectarse
con un grupo de apoyo, llame sin costo al:*

800-444-6443 de lunes a viernes, de 8 a.

m. a 4 p. m.

o visite: **www.bianys.org**

Asociación de Lesiones Cerebrales del

estado de Nueva York

Para obtener información general:

www.health.ny.gov

y escriba en el cuadro de búsqueda: TBI

Para información sobre seguro de salud:

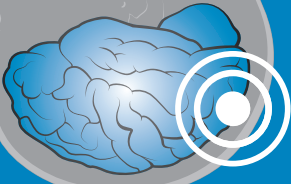
nystateofhealth.ny.gov

Departamento de Salud del estado de

Nueva York

Vea el otro lado para obtener más información.

**Si se golpeó
la cabeza o
cuerpo o tuvo
un impacto,
puede tener una
lesión cerebral y una
comoción cerebral.**



Esta información fue adaptada de la serie Atención de CDC, Qué hacer después de una conmoción cerebral, cdc.gov/concussion. Pagado en parte con un subsidio de la Administración de Servicios de Salud y Recursos Humanos del Departamento de Salud del estado de Nueva York, Subsidio #H21MC06742.



**Department
of Health**

Busque atención médica de emergencia inmediatamente si presenta **cualquiera** de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza grave o que empeora
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Vómitos frecuentes
- Está más confundido o inquieto
- Dificultad con el equilibrio y para caminar
- Dificultad con la vista
- No puede permanecer despierto cuando normalmente estaría despierto
- **Cualquier** síntoma que le inquiete a usted, familiares o amigos

Para sentirse mejor..

- Descanse. Descanse mucho y duerma.
- Regrese lenta y gradualmente a su rutina.
- Evite actividades que requieran esfuerzo físico o necesiten concentración.
- Pregunte a su médico cuándo puede manejar, andar en bicicleta u operar equipo pesado de manera segura.
- No consuma alcohol.

Usted puede tener síntomas que pueden no presentarse hasta transcurrir días, semanas o hasta meses después de la lesión.

Se recomienda que dé seguimiento con un médico con experiencia en lesiones del cerebro, **especialmente** si tiene alguno de estos síntomas:

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolores de cabeza
- Problemas de equilibrio
- Visión borrosa
- Mareos
- Náusea
- Dificultad para dormirse
- Dormir más o menos de lo usual
- Sensibilidad al ruido o la luz

PENSAMIENTO Y EMOCIONES

- Sentirse mentalmente “aturdido”
- Irritable
- Más emocional
- Nervioso o ansioso
- Dificultad para recordar información nueva

Vea el otro lado para obtener más información.