

**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.

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**

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



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.