

Explicar una LCT leve a otros

La lesión cerebral traumática leve (LCT leve) es otra denominación de la conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales pueden producirse por un golpe, un impacto o una sacudida en la cabeza que provoque una agitación o torsión del cerebro. Esto puede provocar que las células cerebrales se estiren y desgarren, causando daños. La conmoción cerebral tiene efectos físicos, cognitivos y emocionales.

Una conmoción cerebral puede afectar la vida de diferentes maneras. Aquí tiene algunos ejemplos que le ayudarán a entender en qué consiste:

- ✓ No es sano para mí "sobresforzarme". Puede que necesite descansos más frecuentes durante el día.
- ✓ Me siento limitado por la fatiga y otros síntomas. Intento encontrar un equilibrio entre la productividad y el control de los síntomas.
- ✓ A veces, las pequeñas tareas pueden ser agobiantes.
- ✓ Me cuesta mucho concentrarme y es difícil mantener esa concentración durante un tiempo.
- ✓ Estoy trabajando activamente con profesionales de rehabilitación calificados para garantizar una recuperación saludable. Esto puede llevar tiempo.

¿Qué puede hacer para apoyar mi recuperación?

- ✓ Apoyar el uso de mis estrategias. Me están ayudando a manejar los síntomas y a recuperarme.
- ✓ Puedo beneficiarme de tiempo adicional y una carga de trabajo físico/cognitivo más liviana.
- ✓ Celebrar conmigo los avances grandes o pequeños.
- ✓ Pregunte. Deberíamos estar de acuerdo.

Notas:
