Como Cuidar su Cerebro
Sea Cabeza DURA: Proteja su Cerebro!

Cada año, cerca de 1.4 millones de estadounidenses sufren de una lesión traumática del cerebro ("traumatic brain injury," o TBI, en inglés). Muchos de ellos necesitan ayuda a largo plazo o de por vida. Una lesión traumática del cerebro puede causar problemas serios y hasta la muerte. En Pennsylvania, más de 250,000 personas viven con una lesión traumática del cerebro.

Señales y Síntomas pueden incluir dolores de cabeza, mareos, depresión, tener dificultad recordando cosas, prestando atención o concentrándose, organizando las tareas diarias, tomando decisiones y resolviendo problemas, leyendo, escribiendo, ansiedad, irritarse fácilmente o tener rabia por pequeñeces o sin razón alguna y falta de juicio (perder empleo, peleas, arrestos, ect.)

Como Prevenir TBI:

Las principales causas de las lesiones traumáticas del cerebro son por accidentes de tránsito, golpes por accidentes de bicicletas, caídas y asaltos. Las lesiones del cerebro se pueden prevenir. Por favor protéjase y proteja a sus seres queridos. Los siguientes portales le ofrecen información acerca de como prevenir las lesiones traumáticas del cerebro.

- Asociación Americana de Trauma Cerebral (www.biausa.org)
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (www.cdc.gov)
- Asociación de Trauma Cerebral de PA (www.biapa.org)
- Departamento de Salud de PA (www.health.state.pa.us)

Ayuda para las Personas que Sufren de TBI:

Si usted o alguien que conoce sufre de una lesión traumática del cerebro, recibir ayuda adecuada puede hacer una gran diferencia. Infórmese. Los siguientes portales le ofrecen ayuda:

- Asociación Americana de Trauma Cerebral (www.biausa.org)
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (www.cdc.gov)
- Departamento de Salud de PA – Programa de Lesiones del Cerebro (www.health.state.pa.us)
- Asociación de Trauma Cerebral de PA (www.biapa.org)
- Línea de ayuda : 866-412-4755 TTY: 877-232-7640 sin cargo (www.helpinpa.state.pa.us)
- Línea de ayuda de BIAPA: 866-635-7097 sin cargo
- Disability Rights Network of PA: 1-800-692-7443 or TTY 1-877-375-7139 (www.drnpa.org)

DEPARTMENT OF HEALTH