La vida después de un traumatismo craneoencefálico

Relatos en primera persona

Juan Carlos Arango Lasprilla, Laiene Olabarrieta Landa,
Mariela Degano y Melina Longoni

SARA EDICIONES

LA VIDA DESPUÉS DE UN TRAUMATISMO CRANEOENCEFÁLICO: RELATOS EN PRIMERA PERSONA

Juan Carlos Arango Lasprilla,
Laiene Olabarrieta Landa,
Mariela Degano y Melina Longoni

SARA EDICIONES

La vida después de un Traumatismo Craneoencefálico
Relatos en primera persona

© Ediciones Psara. 2025

© Juan Carlos Arango Lasprilla.
© Laiene Olabarrieta Landa.
© Mariela Degano.
© Melina Longoni.

Reservados todos los derechos.

© Edición Psara Ediciones, 2025
ISBN Ebook: 978-84-128472-5-3
Depósito Legal:CO- 252-2025
Impreso en España – Printed in Spain

Los autores

Dr. Juan Carlos Arango Lasprilla

El Dr. Juan Carlos Arango-Lasprilla es un reconocido neuropsicólogo clínico e investigador de prestigio internacional, ampliamente destacado por su labor en el estudio del daño cerebral y la rehabilitación. Ha sido profesor invitado en más de 160 universidades alrededor del mundo y cuenta con una prolífica trayectoria académica, que incluye la publicación de 20 libros y más de 450 artículos en revistas científicas. Su dedicación a mejorar la atención y el bienestar de las personas con daño cerebral ha generado un impacto significativo en la práctica clínica y en las políticas de salud globales.

Dra. Laiene Olabarrieta Landa

La Dra. Laiene Olabarrieta es licenciada y doctora en Psicología por la Universidad de Deusto. Actualmente es profesora e investigadora en el Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra y anteriormente fue investigadora postdoctoral en el Instituto de Investigación Sanitaria BioCruces Bizkaia. Su investigación se centra en neuropsicología, daño cerebral y bilingüismo. Ha recibido numerosas becas, como las del Gobierno Vasco y la Juan de la Cierva, y su tesis, que estableció datos normativos sobre fluidez verbal para hablantes de euskera

y exploró el bilingüismo, recibió el Student Poster Award de la National Academy of Neuropsychology (2015). Ha editado tres libros, publicado 26 capítulos y 52 artículos en revistas indexadas, además de participar en grandes estudios multicéntricos sobre normas neuropsicológicas en América Latina y España. Ha impartido conferencias en universidades e instituciones de países como Colombia, México, Chile, España, Portugal, Reino Unido, India y Nueva Zelanda, y es revisora de reconocidas revistas científicas como Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology.

Dra. Melina Longoni

La Dra. Melina Longoni Di Giusto es médica especialista en rehabilitación, medicina hiperbárica, terapias complementarias, rehabilitación infantil y cicatrización de heridas. Su amplia trayectoria incluye haber presidido, entre 2012 y 2022, el Comité de Médicos en Formación de Medicina Física y Rehabilitación de América Latina (AMLAR-Res). Actualmente, lidera el Comité Latinoamericano de Gestión de la Información (CLAGIR) y se desempeña como vicechair del Comité de las Américas de la Asociación Americana de Lesión Medular (ASIA).

En el ámbito clínico, la Dra. Longoni trabaja como médica de la Unidad Avanzada de Neurorehabilitación del Hospital Los Madroños, en Madrid. También es docente de la Maestría en Cicatrización de Heridas de la Universidad Abierta Interamericana (Buenos Aires) y de la Maestría en Neuropsicología Clínica de la Universidad de las Américas (Ecuador).

Como investigadora, forma parte del Centro de Altos Estudios en Ciencias Humanas y de la Salud (CAECIHS) de la Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina. Es además Socia Honoraria del Colegio de Medicina Física y Rehabilitación de México (COMEFYR) y miembro del comité editorial de la revista Neurorehabilitation.

En el ámbito social, es cofundadora del proyecto Espacio Sexabilidad y coautora del libro Sexabilidad: Empoderamiento sexual de la discapacidad (2020). Colabora activamente con organizaciones sin fines de lucro dedicadas a las personas con discapacidad, como la Fundación Neurodiversidad y Sustain Our Abilities.

La Dra. Longoni ha sido reconocida internacionalmente por su trabajo, recibiendo premios y distinciones que reflejan su compromiso y contribuciones en los campos de la rehabilitación, la inclusión y la neurodiversidad.

Licenciada Mariela Degano

Mariela Degano es educadora, Licenciada en Educación para la Salud por la Universidad Nacional de Rosario (UNR), Argentina, y Diplomada en Educación Sexual Integral por la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM), Buenos Aires. Además, es Especialista en Sexualidad y Discapacidad por la Universidad del Gran Rosario, Rosario, Argentina.

Desde 2010, Mariela coordina talleres dirigidos a familias y personas con discapacidad, combinando su experiencia educativa con un enfoque inclusivo y transformador. También brinda asesoramiento a instituciones de salud y educación, promoviendo la integración de la educación sexual en entornos diversos.

Es co-creadora del espacio *Sexabilidad* y autora de varias obras destacadas, como el libro *Lunas Luneras* (2018). Asimismo, es coautora de *Sexabilidad: Empoderamiento sexual de la discapacidad* (España, 2020) y de *La vida después de la lesión medular* (España, 2023).

Actualmente, se desempeña como asesora académica de la Fundación Neurodiversidad, con sede en Rosario, Argentina, contribuyendo a iniciativas que promueven la diversidad, la inclusión y la equidad en la educación y la salud.

Prólogo

En el laberinto intrincado de la mente humana existe un territorio vasto y enigmático que despierta la curiosidad y los procesos de investigación en igual medida: el mundo del daño cerebral. Es un reino donde los senderos del pensamiento y la memoria pueden torcerse, donde la percepción se torna borrosa y donde la fortaleza del espíritu se enfrenta a desafíos inimaginables.

Las voces que se expresan en este libro nos traen las infinitas maneras de resignificar la vida, de transformar lo vivido y de sortear las dificultades para seguir sin pausa.

En estas páginas nos aventuramos a explorar las complejidades del daño cerebral y sus impactos profundos en la vida de aquellos que lo experimentan, así como en aquellos que los rodean. Desde los misterios del cerebro mismo hasta las luchas diarias de la rehabilitación y la adaptación, este libro busca arrojar luz sobre un tema que a menudo se oculta en las sombras del desconocimiento y la incomodidad.

A través de historias que nos sensibilizan en primera persona, las y los invitamos a realizar un recorrido, en primer lugar, de la mano de aportes científicos básicos para comprender el contexto y reflexiones profundas, nos adentramos en un viaje que nos desafía a repensar nuestras concepciones sobre la mente, la enfermedad, la supervivencia, las prácticas profesionales y la resilien-

cia humana. A medida que avanzamos, recordamos que detrás de cada diagnóstico hay una persona con una historia única, una voz que merece ser escuchada y comprendida.

Este libro es un tributo a su valentía, su perseverancia y su capacidad infinita para encontrar la esperanza incluso en los momentos más difíciles. Es una invitación a la empatía, la comprensión y el compromiso de construir un mundo donde aquellas y aquellos afectados por el daño cerebral encuentren el apoyo y el acompañamiento que merecen.

Que estas páginas sirvan como un faro de conocimiento, inspiración y solidaridad en el viaje hacia una comprensión más profunda del complejo paisaje de la mente humana y las infinitas posibilidades de sanación y crecimiento que yacen dentro de ella.

Índice

Los autores 9

Prólogo 13

Agradecimientos 15

Introducción 19

El Cerebro o encéfalo 21

- ¿Qué es un traumatismo craneoencefálico? 24
- ¿Qué sucede después de un traumatismo craneoencefálico? 25
- ¿Cómo se trata el TCE en el hospital? 28
- Equipos y necesidades de la persona con TCE en UCI 30
- Estudios complementarios 35
- Alteraciones físicas 39
- Alteraciones cognitivas 45
- Alteraciones emocionales y comportamentales 49
- *Ansiedad* *49*
- Pronóstico 52

Tratamiento/Rehabilitación 57

Historias de vida 65

- Alexandra 65
- Anabel 76
- Bruno 84
- Daniel 87
- Eduardo 93

Enrique 99
Guillermo 106
Miguel Ángel 111
Ricardo 116
Rocío 122
Víctor 129
Sandra 147
William 158
Eneida 161
Luna 167
Conclusiones 173
Referencias 179

Agradecimientos

Queremos agradecer a la Asociación de Daño Cerebral de Navarra (ADACEN), a todos sus usuarios y profesionales, por abrirnos sus puertas y aceptar colaborar en este proyecto. Asimismo, queremos agradecer a Andrés Toyas Barreras por su ayuda durante las entrevistas y sus transcripciones, así como a la Universidad Pública de Navarra la cual, gracias a sus becas de colaboración, permiten a estudiantes como Andrés participar en proyectos de este tipo.

También queremos darle las gracias a cada uno de los pacientes que participaron contándonos sus historias de vida en este libro.

Importante: si eres un paciente o un familiar de una persona con traumatismo de cráneo y te interesa ser parte de un grupo de pacientes y familiares que estamos creando en toda América Latina, por favor ponte en contacto con el Dr. Juan Carlos Arango Lasprilla en el email: jcalasprilla@gmail.com

Introducción

Este libro es una ventana a un mundo complejo y desafiante, el mundo del traumatismo craneoencefálico (TCE). Si estás aquí, es probable que tú, un ser querido o alguien cercano esté atravesando las difíciles consecuencias de un daño cerebral. Entendemos que te enfrentas a una situación llena de incertidumbre, miedo y muchas preguntas. Por eso, hemos creado este libro: para acompañarte en este camino, ofreciéndote no solo información y conocimiento, sino también consuelo y esperanza.

En las páginas que siguen te proporcionaremos una visión clara y accesible del cerebro humano: cómo funciona, su anatomía y fisiología básicas. A partir de ahí, exploraremos lo que ocurre cuando el cerebro sufre un traumatismo, cuáles son las posibles secuelas y qué se puede esperar en términos de pronóstico y rehabilitación.

Pero más allá de los datos y la teoría, este libro te ofrece algo invaluable: menos taxativo las historias de vida de personas que han pasado por lo que tú o tu ser querido están viviendo ahora. Son relatos de lucha, resiliencia, dolor y superación. A través de estas historias, no solo conocerás las diversas formas en que el TCE afecta a las personas, sino que también encontrarás ejemplos de cómo enfrentar y superar los desafíos que esta condición impone.

Nuestro objetivo es que este libro se convierta en una guía para ti, una fuente de comprensión y, sobre todo, de apoyo. Queremos

que sepas que no estás solo en este camino. Las experiencias compartidas aquí son testimonio de que, aunque el camino sea difícil, hay esperanza y posibilidad de reconstruir una vida plena.

Te invitamos a leer este libro con la mente abierta y el corazón dispuesto a recibir tanto la información como las emociones que estas páginas contienen. Estamos seguros de que, al final, encontrarás en estas historias una chispa de esperanza que te ayudará a seguir adelante.

El Cerebro o encéfalo

El cerebro es la computadora principal que comanda a todo nuestro organismo, desde nuestros pensamientos y emociones hasta el movimiento de nuestros brazos, piernas y vísceras. El cerebro también controla nuestra sensibilidad y nuestros sentidos. Se divide en dos partes, que se llaman hemisferios cerebrales, que a su vez están formados por lóbulos y tiene conexiones entre sí, y con centros inferiores como el tronco encefálico y la médula espinal (1).

Cada lóbulo del cerebro cumple con una serie distinta de funciones, por lo que el daño a un lóbulo en cierto sentido puede determinar el tipo de problemas específicos que presente la persona.

Figura 1: Imagen gráfica lateral del cerebro, tronco encefálico y cerebelo.

Lóbulo Frontal. Se encuentra en la parte anterior del cerebro, lo que corresponde a nuestra frente. Este lóbulo está involucrado en la toma de decisiones, el control de la conducta y las emociones es principalmente, el controlador del comportamiento, ya que es el responsable de nuestro juicio, impulsos, comportamiento sexual, socialización, etc. y tiene muchas relaciones con otras áreas del cerebro, colaborando en la planificación y coordinación de las conductas (1).

En este lóbulo también se encuentra el área que comanda los movimientos voluntarios del cuerpo, incluidos los músculos de la cara responsables de la articulación de las palabras (área de Broca, localizada en el hemisferio derecho para los zurdos y en el hemisferio izquierdo para los diestros). El lado derecho del cerebro es el que comanda los movimientos de la mitad del cuerpo del lado izquierdo y el lado izquierdo del cerebro el hemicuerpo derecho.

Entonces, si se daña, la persona puede experimentar cambios en su personalidad, tener dificultades para planificar o concentrarse y mostrar comportamientos impulsivos. También puede afectar el movimiento, ya que controla los músculos (1).

El **Lóbulo Temporal** se encuentran a los lados de la cabeza, detrás del lóbulo frontal. Una de las funciones principales que tiene este lóbulo es la memoria, es decir, lo que tiene que ver con el recuerdo de palabras y nombres de los objetos, las caras, las imágenes, etc. También se ubica el centro de la audición del cerebro (Área de Wernike); maneja el lenguaje auditivo y los sistemas de comprensión del habla. Por eso, cuando se afecta esta parte del cerebro, además de olvidarnos de los acontecimientos o como se llaman los objetos o las personas, también se puede afectar el habla, sobre todo el entendimiento y, por consiguiente, la emisión de un mensaje (1).

El **Lóbulo Parietal** está ubicado cerca del centro del cerebro, detrás del lóbulo frontal, delante del lóbulo occipital y por encima del lóbulo temporal. En este lóbulo se procesa la información sensitiva procedente de varias partes del cuerpo, además del conocimiento de los números y las matemáticas y, en parte, la comprensión del lenguaje (1).

Las lesiones en el lóbulo parietal pueden causar falta de sensibilidad, dificultad para identificar la localización y el tipo de sensación (dolor, calor, frío o vibración) y reconocer objetos mediante el tacto (es decir, por su textura y forma). El daño en algunas partes específicas de este lóbulo puede generar que la persona no distinga el lado derecho del izquierdo, tener problemas para identificar objetos al tacto, medir distancias, o incluso reconocer partes de su propio cuerpo e incluso llegar a tener problemas con el cálculo y la escritura. En otras zonas específicas puede que afecte a la capacidad de la persona para hacer tareas sencillas como vestirse o peinarse.

Finalmente, el Lóbulo Occipital se localiza en la parte posterior del cerebro. Aquí se encuentra, principalmente, el área visual, por lo tanto, su lesión puede afectar a nuestra capacidad para ver e interpretar lo que estamos viendo. Es el encargado de procesar la información visual. Si se daña, la persona puede experimentar pérdida de visión o dificultad para reconocer objetos, colores o caras, aunque sus ojos sigan funcionando bien (1).

Si bien las áreas del cerebro tienen funciones específicas, todas las áreas se encuentran interconectadas entre sí.

¿Qué es un traumatismo craneoencefálico?

Una lesión cerebral traumática o un traumatismo craneoencefálico (TEC) ya está especficado en introducción. A lo largo de todo el texto se utiliza la abreviatura. es un daño en el cerebro

debido a una fuerza externa que golpea a la cabeza, es decir, el cerebro sufre un impacto directo o un mecanismo de movimientos de aceleración o desaceleración, lo que conlleva una disfunción cerebral. El TCE puede ser cerrado, donde no hay penetración del cráneo, o abierto, con penetración del cráneo (2).

Las causas más comunes son los accidentes de tráfico, caídas, lesiones deportivas, agresiones y atropellos. En los países de ingresos bajos y medianos, los TCE se deben, principalmente, a accidentes de tránsito, que a menudo involucran a usuarios vulnerables, como motociclistas y peatones. En los países de ingresos altos, la mayoría de los TCE son causados por caídas, particularmente en personas mayores (≥65 años) que a menudo tienen comorbilidades (3).

El TCE puede ser leve, moderado o grave, y la gravedad depende del mecanismo de la lesión y de la región del cerebro afectada. En casos leves, los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, visión borrosa, confusión, amnesia y cambios de comportamiento. En casos moderados o graves, los síntomas pueden ser más severos y pueden incluir náuseas y vómitos, debilidad en los brazos y las piernas, dificultad para hablar y razonar, y alteraciones de la conciencia. Los TCE graves pueden generar secuelas neurológicas de difícil recuperación y suponen un altísimo coste sanitario y personal (4).

¿Qué sucede después de un traumatismo craneoencefálico?

En el momento del trauma, la persona debe ser asistida por el servicio de emergencias, quienes evaluarán en el lugar del hecho las condiciones de la persona. En primera instancia, realizando aquellas maniobras necesarias para salvar la vida de la persona, asegurando que la vía aérea esté permeable, que tenga una buena respiración y que el sistema circulatorio se encuentre indemne. Es-

pecíficamente, para determinar el estado de conciencia, se realiza una evaluación rápida conocida como escala de Glasgow (5). Esta escala evalúa tres parámetros: la respuesta verbal, ocular y motora (Ver tabla 1).

Tabla 1. Escala de coma de Glasgow.

Variable	Respuesta	Puntaje
Apertura ocular	Espontánea	4 puntos
	A la orden	3 puntos
	Ante un estímulo doloroso	2 puntos
	Ausencia de apertura ocular	1 punto
Respuesta verbal	Orientado correctamente	5 puntos
	Paciente confuso	4 puntos
	Lenguaje inapropiado	3 puntos
	Lenguaje incomprensible	2 puntos
	Carencia de actividad verbal	1 punto
Respuesta motora	Obedece órdenes correctamente	6 puntos
	Localiza estímulos dolorosos	5 puntos
	Responde al estímulo doloroso, pero no localiza	4 puntos
	Respuesta con flexión anormal de los miembros	3 puntos
	Respuesta con extensión anormal de los miembros	2 puntos
	Ausencia de respuesta motora	1 punto

La severidad del TCE se determina en función de puntuación total de la Escala de Glasgow:

- **TCE Leve: 14 – 15 puntos**
- **TCE Moderado: 9 – 12 puntos**
- **TCE Grave/severo: 3 a 8 puntos**

Una vez que la persona ha sido estabilizada en el lugar, será trasladada a un centro de salud (hospital) donde será evaluado a través de diferentes pruebas para determinar la gravedad y alcance de la lesión, así como continuar con las medidas necesarias de acuerdo con el caso, ya sea observación, en los casos más leves, o intervenciones quirúrgicas y/o médicas más invasivas en los casos más severos. Si la lesión es leve, después de la evaluación

y observación por un período prudencial, la persona será dada de alta con pautas de alarma en caso de agravamiento y/o recomendaciones de seguimiento por parte de neurología.

Si la lesión es grave, la persona será ingresada en el hospital y se comienzan a tratar médica y quirúrgicamente las complicaciones que pueda presentar.

En las lesiones graves, los niveles de conciencia pueden variar (4). Dentro de estas alteraciones de la conciencia podemos encontrar:

- **Estado de coma**: La persona parece estar en un estado similar al sueño, no puede despertarse, está permanentemente con los ojos cerrados y no responde a estímulos externos como la voz, el contacto físico o incluso el dolor. El estado de coma puede producirse por la lesión cerebral en sí misma o en algunos casos puede ser inducido por los médicos para lograr una estabilidad clínica.

- **Estado vegetativo**: la persona suele estar inconsciente, pero puede tener preservado el ciclo sueño-vigilia, es decir, durante el día tiene los ojos abiertos y de noche cerrados. Los reflejos automáticos como la tos, el bostezo o la deglución pueden estar presentes. A este estado también se lo conoce como vigilia sin respuesta. En esta situación, las funciones básicas como la respiración y la regulación del ritmo cardíaco son gestionadas por el cerebro sin intervención externa. Si la persona no se recupera dentro de los 30 días, se denomina estado vegetativo persistente.

- **Estado de conciencia mínima**: puede tener momentos de contacto con el entorno, seguir un estímulo con la mirada y alguna respuesta emocional como el llanto o la risa en forma voluntaria. Esto podría no ser permanente.

- **Estupor**: es un estado en el cual la persona no responde a estímulos, pero puede despertar brevemente por medio de un estímulo fuerte, tal como un dolor punzante.

- **Muerte cerebral**: es un estado irreversible, se refiere a una falta de función cerebral, con pérdida de una actividad integrada entre las distintas áreas del cerebro. Las funciones vitales, como la respiración y el ritmo cardíaco, deben mantenerse con ayuda de equipos médicos, por lo que la persona depende de dispositivos externos para su supervivencia. La retirada de estos aparatos ocasionaría un paro cardíaco inmediato y la interrupción de la respiración

¿Cómo se trata el TCE en el hospital?

El manejo actual de los pacientes con TCE constituye un desafío para el personal médico. El tratamiento se realiza en varias fases en función de las características de las lesiones y la capacidad de los equipos de rescate y reanimación (4).

Cada persona con TCE es única, por lo que la clínica y las necesidades terapéuticas pueden variar. Habitualmente, cuando la persona ingresa y presenta un TCE moderado o grave, se ponen en marcha una serie de evaluaciones y tratamientos médicos, y a veces, quirúrgicos, dentro de la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI).

El primer paso que realizan los médicos de la UCI es la evaluación de la severidad de las alteraciones fisiológicas (sobre todo las que pueden ser potencialmente mortales) que pueden ir desde la normalidad al shock (siendo la principal causa la hemorragia). El shock se define como la falta de oxigenación de los órganos que, si no es tratado, a largo plazo genera una falla orgánica (4).

Por lo tanto, en la UCI se emplea un enfoque integral que combina diversas estrategias de cuidados intensivos generales, como la reposición de líquidos y el uso de medicamentos para mantener la presión arterial y la oxigenación de órganos, junto con la ventilación artificial con el objetivo de normalizar el intercambio de gases respiratorios. Además, se realiza un control de la temperatura, prevención y tratamiento de infecciones y, se proporciona alimentación enteral temprana, generalmente por sonda nasogástrica. Este cuidado integral es llevado a cabo por un equipo multidisciplinario de profesionales, que incluyen intensivistas (especialistas en terapia intensiva), en estrecha colaboración con neurocirujanos, neurólogos, enfermeras especializadas, fisioterapeutas y especialistas en rehabilitación. Este enfoque tiene como objetivo prevenir complicaciones, mantener la adecuada función cerebral y preservar el potencial de rehabilitación.

En las primeras 48 horas en la UCI, más del 40% de las personas con TCE manifiestan un empeoramiento sustancial como una disminución de ≥2 puntos en el componente motor de la escala de Glasgow, asimetría pupilar o pérdida de reactividad pupilar, o deterioro del estado neurológico que requiere de una intervención médica o quirúrgica inmediata. Esto se asocia significativamente con un aumento de la presión intracraneal y malos resultados.

Mientras la persona permanece en la UCI esta recibe una variedad de servicios y cuidados, apoyados por equipos médicos especializados que cumplen dsitintas funciones. A continuación, pasaremos a describir cada uno de ellos.

Foto 1: fotografía de un quirófano, con una camilla central y equipos de monitorización.

Equipos y necesidades de la persona con TCE en UCI

- **Vías periféricas con colocación de sueros y medicaciones endovenosas**: tener una vía de acceso a la vena permite que la medicación vaya directamente al torrente sanguíneo y su efecto sea más veloz, así como también favorecer a la reposición de líquidos en forma rápida. Para poder administrar en forma estricta los líquidos y medicamentos se utiliza una bomba de infusión.

- **Ventilador o respirador artificial (VM o ARM)**: es una medida terapéutica fundamental porque protege a la vía aérea a través de la intubación endotraqueal, permite la seda-

ción y de esta forma se evita la hipoxemia y/o la hipercapnia (falta de oxigenación en la sangre) que pueden traer consecuencias graves en la evolución.

Foto 2: Equipo de ventilación o asistencia mecánica ventilatoria (cortesía Hospital Los Madroños)

- **Monitores de signos vitales**: se conectan cables al cuerpo de la persona que permiten registrar en momento real la presión arterial, la oxigenación de la sangre, frecuencia cardíaca y respiratoria, entre otros.

Foto 3: Monitor de signos vitales, puede recoger datos en el momento real sobre frecuencia cardíaca, respiratoria, saturación de oxígeno, presión arterial, entre otros.

- **Sonda nasogástrica (SNG)**: es la forma de alimentación de las personas que están inconscientes o no pueden tragar (a lo que se llama disfagia) a través de un tubo que se extiende desde la nariz al estómago. La administración de nutrición enteral a través de la SNG permite preservar las funciones de barrera del intestino y restaurar la integridad intestinal, además de incorporar los nutrientes necesarios para el organismo.

Foto 4: Bomba de infusión de alimentación enteral, para personas con alteraciones deglutorias que se alimentan por sonda nasogástrica o por gastrostomía.

- **Sonda vesical permanente (SVP)**: es un tubo que se coloca en la uretra y va a la vejiga, para que la persona pueda orinar. Se coloca con la finalidad de asegurar que la vejiga se vacíe completamente y, además, para controlar el volumen de líquidos que se orina.

Foto 5: Sonda vesical permanente tipo Foley y bolsa colectora de orina

- **Monitor de la presión intracraneal (PIC):** se coloca un dispositivo dentro de la cabeza. El monitor detecta la presión dentro del cráneo y envía las mediciones a un dispositivo de grabación.

Es fundamental que los familiares comprendan en qué consiste cada uno de estos equipos médicos y la función que desempeñan, ya que, al observar a un ser querido conectado a múltiples dispositivos, es natural que experimenten miedo y preocupación. Esta situación puede generar angustia si no entienden el propósito de cada aparato. No obstante, cada uno cumple una función específica en el proceso de rehabilitación de la persona con traumatismo craneoencefálico (TCE)

Pueden existir otros equipos médicos específicos de acuerdo con la necesidad del paciente como drenajes, catéteres, etc.

Estudios complementarios

Los estudios de neuroimagen son una herramienta clave en el diagnóstico y seguimiento de las personas con traumatismo craneoencefálico (TCE). Estos estudios permiten a los profesionales de la salud obtener una visión detallada del cerebro, identificar posibles daños y evaluar su gravedad. Es importante comprender que estos exámenes, como la tomografía computarizada (TAC) y la resonancia magnética (RM) entre otros, ayudan a los médicos a tomar decisiones informadas sobre el tratamiento y el pronóstico del paciente (6). Su principal objetivo es detectar lesiones que no son visibles externamente, monitorear la evolución del paciente y planificar la rehabilitación adecuada. Por tal motivo es común que en los casos de TCE moderados y graves el medico ordene alguno de los siguientes estudios que pasaremos a describir a continuación:

La **Tomografía Axial Computada (TC o TAC)** es un estudio que usa equipo especial de rayos X para crear imágenes detalladas de regiones internas del cuerpo de alta resolución (6). Este tipo de estudio es adecuado para detectar y visualizar estructuras anatómicas, como huesos, órganos y tejidos blandos. Una exploración por TAC puede tomar de 10 a 30 minutos. La TAC se puede hacer también utilizando un material de contraste que puede ser inyectado dentro de venas o arterias con el objetivo de mejorar la visualización y detección de anomalías, lesiones y enfermedades. El medio de contraste puede ser a base de yodo o gadolinio, dependiendo del tipo de Tomografía y el objetivo del examen.

Durante el estudio, el paciente se acuesta en una camilla que pasa por un escáner en forma de anillo. Este equipo toma múltiples imágenes desde distintos ángulos y luego las combina para crear una imagen completa del cerebro. Es rápida y útil para detectar instantáneamente lesiones graves, como hemorragias o fracturas.

Foto 6: equipo de tomografía axial computada.

La **Resonancia Magnética Nuclear (RM o RMN)** es un estudio que utiliza un campo magnético y ondas de radio generadas por computadora para crear imágenes detalladas de los órganos y de los tejidos del cuerpo. A diferencia de la TAC, no utiliza radiación, sino imanes y ondas de radio. Esto permite obtener imágenes muy detalladas de las estructuras del cerebro y puede mostrar lesiones que a veces no se ven en una TAC. El paciente se acuesta en una camilla que entra en un tubo grande. Es un estudio más largo que la TAC, pero brinda mucha información útil sobre el estado del cerebro (6). La realización de este estudio toma entre 45 y 60 minutos, aunque a veces pueden tomar hasta 2 horas.

Foto 7: Equipo de resonancia magnética nuclear

La **tomografía por emisión de positrones (PET)** es una técnica de imagen funcional que utiliza sustancias radiactivas para visualizar las lesiones desde el punto de vista tanto morfológico como funcional midiendo los cambios en los procesos metabólicos y en otras actividades fisiológicas, incluido el flujo sanguíneo, la composición química regional y la absorción.

El PET es un examen avanzado que permite observar cómo está funcionando el cerebro, no solo su apariencia estructural. Para realizarlo, se inyecta una pequeña cantidad de una sustancia radiactiva en el cuerpo, que viaja hasta el cerebro. Esta sustancia permite que el equipo capture imágenes de cómo se mueven y utilizan las moléculas en el cerebro (6). El PET es muy útil para identificar áreas del cerebro que no están funcionando bien debido a lesiones, inflamación o enfermedades, incluso cuando las estructuras del cerebro parecen normales en otros estudios.

La **tomografía computarizada por emisión de fotón único (SPECT)** es una técnica de la Medicina Nuclear, la cual permite obtener imágenes sobre el funcionamiento de diferentes regiones del cerebro. Tiene ciertas ventajas en comparación con la RMN y la TAC, particularmente en el TCE leve (6). Sin embargo, la diferencia principal es que el SPECT mide el flujo sanguíneo en el cerebro. Esto ayuda a los médicos a ver qué áreas del cerebro están recibiendo menos sangre y, por lo tanto, podrían estar dañadas o funcionando de manera anormal.

Las **Técnicas electrofisiológicas** (electroencefalograma (EEG); potenciales evocados (PE)) proporcionan una evaluación funcional del sistema nervioso.

- Potenciales evocados somatosensoriales: consta de una prueba en la que, mediante estímulos sensitivos/sensoriales (visuales, auditivos o táctiles eléctricos) se registran las respuestas cerebrales que éstos provocan y permite evaluar la integridad de las vías estimuladas.
- Potenciales evocados motores: permite valorar la funcionalidad de la vía motora desde la corteza motora en el cerebro hasta los músculos periféricos de brazos y piernas.
- Electroencefalograma: es un estudio que mide la actividad eléctrica en el cerebro mediante pequeños discos de metal (electrodos o sensores) colocados sobre el cuero cabelludo y sirve, sobre todo, para detectar presencia de convulsiones o epilepsia.
- Estudios de sangre: son estudios de rutina en los que se extrae un pequeño volumen de sangre para analizar las diferentes funciones de los órganos como el riñón, el hígado, la tiroides etc. y otras alteraciones.
- Estudios de orina: son también de rutina, se puede solicitar para evaluar la función del riñón o la presencia de infecciones en la orina.

Después de haber sufrido el TCE estos estudios de sangre y orina son los que habitualmente se realizan al principio, luego se suelen ordenar los otros estudios como el TAC sin contraste, que se puede repetir varias veces en caso de que haya deterioro neurológico o para control evolutivo. El resto de los estudios complementarios se realizarán de acuerdo con el cuadro clínico funcional, la severidad del TCE y la necesidad del paciente.

Una vez el paciente sale de la fase aguda de la enfermedad y logra sobrevivir, muchos de ellos quedan durante semanas o meses, incluso años, en estado de coma; sin embargo, no todos los pacientes pierden la conciencia y, en aquellos casos en los que no hubo perdida de conciencia, los pacientes, después de salir de la fase aguda de la enfermedad, se les suele dar el alta hospitalaria y son enviados a casa para que puedan continuar allí su proceso de recuperación.

Es usual que los pacientes queden con diversas secuelas tanto físicas, cognitivas y/o emocionales. Estas secuelas varían mucho de paciente a paciente y dependen en gran parte de la severidad de la lesión. A continuación, se describirán algunas de las principales secuelas que suelen estar presentes en estos pacientes, tanto a corto como a largo plazo, y que repercuten en su reintegración social, familiar, personal y laboral.

Alteraciones físicas

Las alteraciones físicas hacen referencia a un grupo de síntomas comunes y muy dispares que aparecen tras un TCE que se caracterizan por generar dificultades en la movilidad, ocasionar cambios sensoriales o afectar al funcionamiento fisiológico. No todas las personas las experimentan con la misma gravedad ni duración. En este apartado se presentan los síntomas más frecuentes (7).

Cefalea

La cefalea hace referencia al dolor de cabeza que algunos pacientes experimentan durante los primeros 7 días posteriores a la lesión que puede ser aguda (durar menos de 3 meses) o crónica (durar más de 3 meses). Existen diferentes tipos de cefaleas, pero las más comunes tras un TCE son del tipo migraña, tensional o cervicogénicas. Aquellas personas con historia previa de dolores de cabeza, alteraciones psiquiátricas (p. ej. depresión), los que han sufrido un TCE leve y las mujeres, son las que más riesgo tienen de sufrir cefalea (7).

Fatiga

La fatiga es una experiencia subjetiva donde la persona señala síntomas físicos (p. ej. cansancio), emocionales (p. ej. tristeza) y cognitivos (p. ej. dificultad para concentrarse) que interfieren en su vida diaria (7). Cualquier persona puede experimentarla; sin embargo, aquellos que han tenido un TCE tienen una mayor probabilidad de padecerla. Su presencia se ha relacionado con dificultades para encontrar y mantener el empleo, depresión, insomnio, ansiedad y estrés, peor calidad del sueño y dificultades cognitivas (p. ej. memorizar).

Dolor

El dolor es un síntoma físico común tras un TCE. Las causas de dolor pueden ser variadas, así como su tratamiento.

El origen del dolor puede deberse a estructuras musculo-esqueléticas, nerviosas o viscerales. El dolor que se origina en músculos y articulaciones puede deberse a la aparición de complicaciones, como las osificaciones heterotópicas, que consiste en la formación anómala de tejido óseo, o, más frecuentemente, por contracturas generadas por problemas de postura y alteración de la biomecánica normal. Como el TCE puede suceder en el contexto de un politraumatismo, pueden existir lesiones directas sobre

las estructuras corporales y generar dolor. El dolor de cabeza o cefalea también suele ser frecuente.

Otro tipo de dolor que pueden presentar es el neuropático o dolor de origen nervioso. Las personas pueden referirlo como una sensación de pinchazos, latigazos o descargas eléctricas y se debe a un mal funcionamiento de la conducción de las neuronas que forman parte del nervio.

En las personas que han sufrido un TCE y experimentan encamamientos prolongados, el funcionamiento de ciertos órganos internos puede verse afectado. El intestino funciona más lentamente y puede generar dolor por distensión abdominal, y lo mismo sucede con el funcionamiento de la vejiga. Estos tipos de dolores se denominan viscerales.

Las estrategias de tratamiento dependerán del origen del mismo, pudiendo utilizar diferentes fármacos para su abordaje como (p. ej. paracetamol, diclofenac, etc. para dolor de origen músculo-esquelético, o drogas como la pregabalina o gabapentina para el tratamiento del dolor neuropático, entre otros.

Problemas motores

Los problemas motores afectan al movimiento que involucra los músculos de cualquier parte del cuerpo, incluidos la cara y el cuello, dependiendo de la localización de la lesión en el cerebro (7).

La afectación motora puede presentarse de diferentes formas, puede existir parálisis o lo que llamamos plejía, debilidad muscular, llamado paresia, o presentar movimientos involuntarios como espasmos musculares o distonías. Algunos músculos del cuerpo también pueden experimentar un aumento en el tono muscular o rigidez, una condición conocida como espasticidad. Dependiendo de los grupos musculares afectados, la persona puede experimentar problemas para mover los brazos o las piernas, lo que impacta directamente en su capacidad para realizar actividades cotidianas como caminar, vestirse, comer, etc.

También, se pueden afectar los músculos de la cara y el cuello que puede hacer que la persona experimente problemas para poder masticar o tragar la comida. A esta condición la llamamos disfagia neurógena. La disfagia debe ser evaluada por profesionales especializados ya que es necesario garantizar la seguridad de comer. Si hay dificultades en alguna fase de la deglución, el alimento podría desviarse hacia las vías respiratorias en lugar de las digestivas, lo que puede provocar aspiraciones y/o neumonías.

Problemas sensitivos

Al igual que los problemas motores, los problemas de sensibilidad del cuerpo se asocian al área del cerebro que se encuentra afectada (7). De esta forma, la persona puede experimentar alteraciones de la sensibilidad en un área específica del cuerpo, como el brazo, la pierna, la cara, etc. Los problemas sensitivos pueden ir desde una disminución o aumento de la sensibilidad (hipoestesia e hiperestesia, respectivamente), falta completa de sensibilidad (anestesia), dolores de origen nervioso (hiperalgesia, alodinia o dolor neuropático) a una alteración en la percepción de la sensibilidad (disestesia).

Los problemas sensitivos, sobre todo la hipoestesia o anestesia, puede hacer que la persona no detecte la presión sobre un objeto o sobre una parte del cuerpo, lo que podría ocasionar la aparición de lesiones en la piel llamadas lesiones por presión.

Problemas sensoriales

Los problemas sensoriales hacen referencia a dificultades que el paciente experimenta en sus sentidos (visión, audición, olfato, gusto y tacto). Los problemas de visión son los más comunes y pueden manifestarse de múltiples maneras: visión borrosa, fotofobia (molestia en los ojos ante la luz), reducción en la producción de lágrimas, ver un objeto de manera doble (diplopía), pérdida de un área del campo visual (hemianopsia, cuadrantopsia) pérdida

de agudeza visual, cambios en la visión del color, ceguera parcial o total, etc. Dentro de la audición, la persona puede experimentar pérdida auditiva, ruptura del tímpano y tinnitus (frecuentemente descrito como "zumbidos dentro del oído"). Si nos referimos al olfato, la persona puede describir una disminución (hiposmia) o pérdida (anosmia) de su capacidad para detectar olores. El tacto y el gusto son los sentidos menos estudiados; sin embargo pero algunos pacientes experimentan dolor ante el contacto con objetos que normalmente no lo provocan (alodinia), insensibilidad, percepciones táctiles desagradables (por ejemplo, al tocar un peluche), así como pérdida o alteración del sentido del gusto.

Problemas de sueño

Los problemas con el sueño son comunes tras un TCE y pueden darse en todas sus fases. Así pues, las personas pueden presentar dificultades para mantener el sueño, experimentar pesadillas, somnolencia, insomnio, despertares tempranos, sonambulismo, apnea (pausa en la respiración seguidas de recuperación repetidas), síndrome de piernas inquietas (necesidad de movimiento debido a una sensación de incomodidad en las piernas), ronquidos, entre otros. Estos problemas afectan de manera negativa, especialmente en los procesos cognitivos (como el aprendizaje y la memoria) y en el estado de ánimo (por ejemplo, irritabilidad, tristeza), así como, en la pareja o los cuidadores (7).

Problemas sexuales

Los problemas sexuales pueden abarcar desde dificultades con la erección y eyaculación en el hombre y la lubricación en la mujer, hasta problemas para alcanzar el orgasmo, reducción del deseo y excitación sexual, dolor, alteración de la imagen corporal e insatisfacción con la frecuencia y contacto sexual. En casos menos frecuentes, pueden manifestarse conductas sexualmente inapropiadas; es decir, el paciente podría intentar mantener re-

laciones sexuales en lugares (por ejemplo, en la calle), momentos (por ejemplo, en la madrugada) o con personas inadecuadas. Es importante recordar que estos problemas también impactan en la pareja, afectando también a su vida sexual (8,9,10).

Incontinencia

La incontinencia urinaria y fecal puede aparecer tras la lesión, pero tiende a mejorar con el tiempo. Se ha relaciona con la gravedad del TCE (menor puntuación en la Escala de Coma de Glasgow en la admisión al hospital, mayor duración del coma y de la amnesia postraumática), una estancia hospitalaria más larga, la presencia de infección en el tracto urinario y con la localización de la lesión en el lóbulo frontal.

Epilepsia

Las crisis epilépticas o convulsiones son estallidos repentinos de actividad eléctrica cerebral que puede afectar al control motor, habla, visión o nivel de conciencia de la persona que lo sufre. Cuando las crisis epilépticas aparecen después del TCE, el paciente es diagnosticado con epilepsia postraumática y puede clasificarse como inmediatas (menos de 24 horas), tempranas (1-7 días) o tardías (más de una semana). Su presencia se ha relacionado con sintomatología depresiva y ansiosa, peor calidad y satisfacción con la vida, deterioro cognitivo y cambios en el comportamiento (3,4).

Es importante destacar que no todos los pacientes con TCE presentan estos problemas físicos; algunos pueden presentar solo algunos de ellos, mientras que otros pueden no tener ninguna alteración física. Como se ha mencionado previamente, esto depende del tipo de lesión, su localización y su gravedad. Además de las dificultades físicas, es común que las personas con TCE se enfrente a problemas cognitivos y emocionales.

A continuación, describiremos algunos de los más frecuentes.

Alteraciones cognitivas

Las secuelas cognitivas se hacen evidentes desde la fase aguda y pueden llegar a permanecer años después de la lesión o incluso permanecer de por vida. Los dominios cognitivos que suelen verse afectados son la atención y concentración, la velocidad de procesamiento de la información, el aprendizaje y la memoria, y las funciones ejecutivas, aunque también pueden verse alterados el lenguaje, la visopercepción, las praxis y la autoconciencia de la enfermedad, entre otras (11)

Atención y concentración

Las alteraciones en la atención son muy comunes tras un TCE. La persona se distrae con facilidad, tiene dificultades para mantener la atención y completar las tareas, le resulta complicado diferenciar o concentrarse en lo relevante e ignorar lo irrelevante (por ejemplo, centrase en una conversación en vez del ladrido de un perro) o atender a dos cosas simultáneamente (por ejemplo, como caminar mientras sigue una conversación). Además, dado que la atención es esencial para realizar cualquier actividad, su alteración afecta otros procesos como leer, aprender, mantener una conversación o seguir los pasos de una receta.

Velocidad de procesamiento

Se trata del tiempo que se necesita para procesar y desarrollar una tarea, pero de manera óptima (11). Esta alteración es muy común tras el TCE, donde el paciente presenta una notable lentitud, tanto mental (por ejemplo, necesita más tiempo para pensar y expresar la respuesta) como física (por ejemplo, requiere de más tiempo para tomar un objeto). Al igual que la atención, al ser un componente fundamental, su alteración afecta otros aspectos, de modo que , por ejemplo, necesitará más tiempo y repeticiones

para aprender una lista de la compras, ya que su velocidad para procesar la información es más lenta).

Aprendizaje y memoria

La memoria es muy sensible al TCE. Durante la fase aguda, los pacientes suelen presentar fallos para recordar los hechos previos a la lesión, dificultades para aprender y retener la información reciente (por ejemplo, recordar que su esposa vino esta mañana a visitarlo al hospital). En fases más avanzadas, muchos de estos pacientes seguirán con secuelas que se manifiestan de múltiples maneras dependiendo del lugar de la lesión y tipo de memoria afectado (11). De este modo, podemos encontrar pacientes que presentan olvidos frecuentes, tienen dificultades para recordar eventos pasados como. dónde pasaron las vacaciones el año anterior), necesitan más tiempo o repeticiones para aprender algo nuevo y olvidan fechas importantes que deberían recordar en el futuro (por ejemplo, una cita médica la próxima semana), entre otros. Estos problemas afectan a la autonomía del paciente en sus actividades diarias, como recordar si ya han comido, saber el camino para llegar a un lugar específico o tomar su medicación a tiempo.

Dependiendo el tipo de lesión y la severidad de esta los pacientes pueden tener dificultades en la codificación, el almacenamiento o la recuperación de la información. Todos estos problemas pueden persistir durante meses o incluso perdurar a lo largo de toda la vida.

Funciones ejecutivas

Es el conjunto de procesos que nos permite orientar nuestra conducta hacia un objetivo: planificar lo que quiero hacer, estimar el tiempo que tardaré en hacerlo, organizar lo que necesito para llevarlo a cabo, revisar si lo estoy haciendo bien, ser flexible y cambiar de táctica si algo no funciona o falla, ser consciente de los errores y saber el código de conducta (por ejemplo, comprender

que no puedo llevarme productos de la tienda sin pagarlos). Los pacientes con TCE, especialmente aquellos que tuvieron lesiones en las áreas frontales del cerebro, suelen presentar comúnmente este tipo de dificultades (12), por ejemplo, pueden persistir en el error incluso después de que se les haya indicado cómo corregirlo; tienen dificultad para pasos necesarios para completar una tarea como. tomar un autobús para ir al centro comercial o para adaptarse a las normas de conducta según el contexto. Este es el ámbito que más afecta la vida cotidiana del paciente, interfiriendo en sus relaciones sociales y familiares, así como en su desempeño académico y laboral.

Lenguaje

El lenguaje permite expresar y comprender los pensamientos, las emociones y las intenciones propias y el de la otra persona. Dependiendo de la región afectada, los pacientes pueden presentar dificultades para expresarse como, por ejemplo, ordenar adecuadamente la frase, conjugar bien los verbos (decir *yo voy* en vez de *yo ir*), comprender lo que se les dice, r lo que leen, escribir, hablar con una adecuada entonación (ni demasiado bajo, ni demasiado alto, y sin sonar como un robot) y captar dobles sentidos, chistes y comparaciones. Las manifestaciones más comunes incluyen el fenómeno de la "punta en la lengua" y pequeños errores de articulación y pronunciación (por ejemplo, decir"*bufanta* en vez de "*bufanda"* o "*madre"* en lugar de "*hija"*). Las dificultade con el lenguaje pueden limitar significativamente al paciente, ya que impiden tanto la expresión de sus necesidades como la comprensión de lo que los demás desean o requieren.. Esto puede llevar al aislamiento, la agresividad o la depresión y una baja participación en dinámicas familiares y sociales.

Visopercepción

La visopercepción permite localizar y reconocer estímulos como, por ejemplo,. identificar que el objeto que frente a mí es un vaso y no un plato, o identificar que la voz que escucho es la de mi hija. Algunos de los pacientes con TCE pueden tener dificultades para reconocer rostros (prosopagnosia) u objetos (agnosia de objeto), tienen dificultad para construir un rompecabezas, dibujar o copiar un modelo. Las repercusiones son diversas, incluyendo dificultades para conducir, reconocer personas o utilizar mapas, entre otros.

Praxias

Las praxias son los movimientos voluntarios que nuestro cerebro programa para poder alcanzar un objetivo. Es decir, el cerebro debe entender la función del objeto y cómo utilizarlo, determinar la secuencia de necesarios, aplicar la precisión y fuerza adecuada, dirigir correctamente los movimientos, y corregir posibles errores en tiempo real. Las personas con dificultades en este ámbito no presentan parálisis (pueden moverse); sin embargo tienen una gran dificultad para usar los objetos de manera correcta, seguir los pasos necesarios para emplearlos o comprender y ejecutar gestos simbólicos como saludar, peinarse, o incluso vestirse.

Autoconciencia

Muchos pacientes con TCE pueden presentar anosognosia, esto es, una pobre capacidad para darse cuenta de las dificultades que presenta debido a la lesión. La persona puede mostrar problemas de memoria o comportamientos inusuales en él o ella (p. ej. ser poco educado/a) que sus allegados detectan, pero el paciente no reconoce. Además, cuando se le pregunta o se le confronta, puede señalar que está muy bien, que la culpa es de otro o que no ha notado ningún cambio. Es importante recalcar que no se trata de una negación de la realidad (como defensa psicológica), sino

que el paciente realmente no es consciente de su desempeño. La anosognosia puede afectar a la rehabilitación ya que el paciente puede considerar que no necesita ayuda al no percibir dificultades.

Alteraciones emocionales y comportamentales

Los problemas a nivel emocional y comportamental pueden tener implicaciones importantes para la recuperación, adaptación y calidad de vida del paciente. Por ello, en muchas ocasiones, resultan más relevantes y preocupantes para la familia y la propia persona que los problemas físicos y cognitivos mencionados anteriormente. El abanico de problemas es muy grande, por lo que aquí se presentan los más comunes tras un TCE.

Depresión

Es la alteración más frecuente donde la persona presenta un sentimiento de tristeza o incapacidad para sentir placer con cosas que antes disfrutaba (13). Aproximadamente la mitad de las personas con TCE experimentan esta sintomatología durante el primer año tras la lesión y, en muchos casos, se mantienen en el tiempo. La depresión trae consigo un empeoramiento de los déficits cognitivos (p. ej. prestar atención), mayor riesgo de conductas suicidas, incremento de las hospitalizaciones, problemas para interactuar con otros y peor calidad y satisfacción con la vida.

Ansiedad

Junto con la depresión, la ansiedad representa la alteración del estado de ánimo más común tras el TCE. La ansiedad es un sentimiento de miedo o inquietud que, dependiendo de qué lo provoque, se diferencian varios tipos(14). Por ejemplo, trastorno de pánico (miedo a perder el control), fobias (miedo a determinado

estímulo (p. ej. perros), situación (p. ej. aviones), evento social (p. ej. hablar en público)), trastorno obsesivo-compulsivo (pensamientos incontrolables y repetitivos que se pueden acompañar de conductas repetitivas (p. ej. asegurar el cerrojo varias veces)), entre otros(14). En el caso del TCE, el tipo de ansiedad más común es el trastorno por estrés postraumático, donde el paciente recuerda un evento aterrador que ha experimentado o presenciado (p. ej. accidente de tránsito, violencia) y evita cualquier cosa que se relacione con la situación (p. ej. el coche). Cuando lo sufre, el paciente tiene reacciones corporales (p. ej. sobresalto, aumento de las palpitaciones) y alteraciones cognitivas y emocionales (p. ej. amnesia, problemas de concentración).

Apatía

La apatía puede definirse como una falta de motivación acompañada de una falta de energía para realizar actividades cotidianas, falta de interés o de respuesta emocional ante eventos, positivos o negativos (p. ej. alguien le regala algo que le gustaba y el paciente no reacciona, para bien o para mal). Las personas de alrededor lo pueden erróneamente interpretar como pereza, pasotismo, oposición o tristeza. La apatía interfiere en cualquier ámbito importante para el paciente y aumenta el riesgo de abandono del tratamiento.

Ira, irritabilidad y agresividad

La ira puede manifestarse con diferentes niveles de gravedad, desde irritabilidad (tendencia a reaccionar de manera excesiva e injustificada ante un evento) hasta conductas agresivas que aparecen de manera explosiva y pueden ser de tipo verbal o física hacia objetos, otros o sí mismo/a. La poca capacidad de regular la ira es muy común en personas con TCE, sobre todo a nivel de irritabilidad. La agresividad resulta especialmente complicada de manejar y es lo que más sobrecarga y preocupa a los cuidadores. Además, es la que presenta implicaciones más graves a nivel social (p. ej.

pérdida de su círculo cercano), familiar (p. ej. discusiones) y laboral (p. ej. dificultad para encontrar o mantener el trabajo), además de suponer un obstáculo para la rehabilitación.

Impulsividad

La impulsividad puede entenderse como una tendencia urgente a experimentar y actuar por impulsos fuertes, sin premeditación (al no considerar las consecuencias del acto), ni falta de perseverancia (al no mantenerse enfocado en la tarea, pues pasa a ser aburrida o difícil), generalmente dirigida a la búsqueda de sensaciones (emociones nuevas). En algunos pacientes se puede encontrar el fuerte impulso por robar, realizar conductas sexuales de riesgo (p. ej. relaciones sin protección o con desconocidos) o conductas agresivas (p. ej. impulso por pegar a alguien). Por todo ello, repercute negativamente en la reintegración social y en el éxito de la rehabilitación.

Trastornos psiquiátricos

No son muy comunes tras un TCE. Dentro de este conjunto estarían la psicosis, siendo los síntomas más comunes en el TCE los delirios y alucinaciones; la manía, donde el paciente se siente eufórico y con alta actividad motora durante más de una semana (p. ej. sentirse eufórico y ponerse a comprar impulsivamente ropa); y el delirium. Este último se manifiesta, en el caso del TCE, cuando el paciente despierta del coma, mostrándose durante un tiempo (desde minutos hasta meses) desorientado, confuso, agitado, con alucinaciones y alteración de vigilia-sueño.

Una de las principales preguntas que se hacen los familiares cuando el paciente es dado de alta, y notan que ha quedado con secuelas a nivel físico, cognitivo, emocional y conductual, es: '¿Y ahora qué? ¿Cuál será el pronóstico de mi ser querido?

Pronóstico

El TCE es una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. La recuperación depende de múltiples factores (14), los cuales pueden variar en función de la gravedad del trauma, las características del paciente y la atención médica recibida. A continuación, se detallan los factores pronósticos más relevantes basados en la evidencia científica más reciente.

1. **Gravedad Inicial del Trauma**
   El primer y más importante factor pronóstico es la gravedad inicial del trauma, la cual se evalúa comúnmente utilizando la Escala de Coma de Glasgow (GCS por sus siglas en inglés). Según la puntuación obtenida en la GCS al momento de la lesión, los TCE se clasifican en leves, moderados y graves. La evidencia muestra que una puntuación baja en la GCS (≤8) está asociada con un peor pronóstico en términos de supervivencia y recuperación funcional. Pacientes con TCE leves tienen, generalmente, mejores resultados, aunque esto no excluye la posibilidad de secuelas a largo plazo.

2. **Edad del Paciente**
   La edad del paciente es un factor pronóstico crucial. Estudios recientes han confirmado que la edad avanzada está correlacionada con una mayor mortalidad y una recuperación más pobre después de un TCE. Los adultos mayores tienen una menor capacidad de recuperación neurológica, lo que se atribuye a la neurodegeneración relacionada con la edad, la menor tasa de neuroplasticidad y a la presencia de comorbilidades. En contraste, los pacientes jóvenes, especialmente aquellos menores de 40 años tienden a presentar mejores resultados.

3. **Presión Intracraneal y Edema Cerebral**
   El control de la presión intracraneal (PIC) es fundamental en el manejo del TCE. Niveles elevados de PIC y la presencia de edema cerebral son indicadores de mal pronóstico. Estos factores están asociados con un mayor riesgo de herniación cerebral y muerte. El monitoreo continuo de la PIC, junto con intervenciones tempranas para reducir la presión, puede mejorar significativamente el pronóstico.

4. **Factores Sistémicos**
   La presencia de hipotensión y la hipoxemia en el momento de la lesión o durante el tratamiento inicial se asocian con un peor pronóstico. Estas condiciones pueden exacerbar el daño cerebral secundario al comprometer la perfusión cerebral y aumentar el riesgo de isquemia. Estudios recientes sugieren que el manejo agresivo de estos factores sistémicos, mediante el mantenimiento de la presión arterial y la oxigenación adecuadas, es esencial para mejorar los resultados a largo plazo.

5. **Imagenología y Hallazgos Radiológicos**
   El uso de tomografía computarizada y resonancia magnética en la evaluación inicial de pacientes con TCE es crucial para determinar el pronóstico. La presencia de lesiones como hematomas subdurales, contusiones cerebrales extensas y lesiones axonales difusas se asocian con un pronóstico desfavorable. La magnitud y localización de las lesiones observadas en la imagenología pueden predecir el grado de discapacidad y la posibilidad de recuperación.

6. **Respuesta Inicial al Tratamiento**
   La respuesta inicial al tratamiento, incluidas las intervenciones neuroquirúrgicas y el manejo en UCI, también es un factor pronóstico importante. Una intervención temprana y

efectiva puede mitigar el daño secundario, mejorando las posibilidades de recuperación. En particular, la descompresión quirúrgica en casos de hematomas y el manejo agresivo del edema cerebral han demostrado ser beneficiosos.

7. **Factores Genéticos y Biomarcadores**
   En los últimos años ha habido un creciente interés en los factores genéticos y biomarcadores que podrían influir en la recuperación del TCE. Polimorfismos en genes como el Apolipoproteína E (APOE) han sido asociados con diferentes tasas de recuperación. Además, la presencia de biomarcadores específicos en el líquido cefalorraquídeo o en el plasma, como la proteína S100B, puede correlacionarse con la gravedad del daño neuronal y predecir la evolución clínica del paciente.

8. **Factores Psicosociales y Rehabilitación**
   Finalmente, los factores psicosociales y el acceso a programas de rehabilitación juegan un papel importante en la recuperación a largo plazo. El apoyo familiar, la reintegración social y la calidad de la rehabilitación neuropsicológica son determinantes en el pronóstico funcional. La evidencia sugiere que un entorno de apoyo y un programa de rehabilitación integral mejoran significativamente los resultados, incluso en casos de TCE grave.

   La recuperación de pacientes con TCE es un proceso complejo influenciado por múltiples factores. La gravedad inicial del trauma, la edad, la presión intracraneal, factores sistémicos, hallazgos radiológicos, la respuesta al tratamiento, factores genéticos y la calidad de la rehabilitación son todos elementos claves que determinan el pronóstico. Un enfoque multidisciplinario que aborde cada uno de estos factores de manera integral es esencial para optimizar los resultados y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

> Tenga en cuenta que, debido a la complejidad del cerebro y al hecho de que aún no comprendemos completamente su funcionamiento, recibir un diagnóstico desalentador no significa que sea definitivo. En la práctica clínica, frecuentemente observamos casos de pacientes con pronósticos poco favorables que sorprendentemente logran recuperarse y alcanzar ciertos niveles de mejoría. Es fundamental entender también que, aunque su familiar pueda experimentar una recuperación significativa, es poco probable que vuelva a ser exactamente la misma persona que era antes de la lesión. Sin embargo, muchos de nuestros pacientes, incluso aquellos que quedan con algunas secuelas, podrían lograr mantener una buena calidad de vida, plena y satisfactoria.

¿Y entonces que tratamientos existen en la actualidad para ayudar a personas con TCE en su proceso de rehabilitación? A continuación hablaremos de cada uno de ellos.

Tratamiento/Rehabilitación

La lesión cerebral produce discapacidades que afectan la calidad de vida de las personas y ponen en peligro su capacidad para realizar sus tareas diarias y sus interacciones sociales. Por lo tanto, es fundamental brindar apoyo para la recuperación de la independencia mediante intervenciones de rehabilitación (15). El proceso de rehabilitación de estos pacientes incluye tres etapas de rehabilitación: temprana, fase subaguda y rehabilitación comunitaria.

La rehabilitación temprana es una de las fases más importantes de la rehabilitación, que es crucial para mantener y mejorar la función cerebral, mejorar la calidad de vida y preparar al paciente para regresar a sus actividades diarias y a su participación comunitaria. La evidencia sugiere que el tratamiento de rehabilitación temprana se asocia a un mejor pronóstico y menores secuelas funcionales.

Tratamiento Farmacológico

El tratamiento farmacológico durante el período de rehabilitación está orientado a tratar los síntomas y/o alteraciones clínicas que puede tener la persona como consecuencia del trauma. Los neuro-fármacos (como la risperidona, trazodona, analgésicos no esteroideos, etc.) son drogas que tratan síntomas neurológicos como, por ejemplo, la agresividad, impulsividad, trastornos del sueño, depresión, cefaleas, etc.

Otros fármacos pueden tratar condiciones secundarias como, por ejemplo, las úlceras gástricas debidas al estrés o los múltiples fármacos consumidos; en general, se utilizan los inhibidores de la bomba de protones como el omeprazol, pantoprazol, etc. En las personas que sufren TCE puede verse afectada la presión arterial o la regulación hormonal, dependiendo de la localización de la lesión, como ocurre, por ejemplo, cuando se lesiona la hipófisis (glándula reguladora de las hormonas).

En el inicio del trauma, cuando la persona no puede moverse por sí misma, se suelen implementar medidas para evitar que se formen coágulos en las piernas debido a la inmovilidad prolongada y que, potencialmente, estos coágulos viajen por el torrente sanguíneo y generen una oclusión de un vaso sanguíneo. Estas medidas se basan en la utilización de métodos no farmacológicos, como el uso de medias elásticas, botas neumáticas y métodos farmacológicos como el uso de heparina de bajo peso molecular (enoxaparina, bemiparina, etc.).

Terapia física

La terapia física, también llamada kinesiología, es una disciplina que estudia, principalmente, el movimiento del cuerpo y realiza una evaluación, diagnóstico y tratamiento de los trastornos asociados al movimiento. En las personas que sufren TCE puede verse afectado el movimiento no sólo por la lesión de la corteza cerebral que genera parálisis o paresia, sino también por alguna fractura o trastorno musculoesquelético asociado al accidente.

Dentro de los efectos de la fisioterapia se encuentran, evitar atrofia o pérdida muscular, tratar los dolores físicos, mejorar la postura y recuperar el esquema corporal. La terapia física tiene otras ramas más especializadas como la rehabilitación respiratoria, en caso de aquellas personas que requieren el uso del respirador o estén en proceso de destete (retirada del respirador), así como mantener la fuerza de los músculos respiratorios. Además,

existen terapeutas físicos especializados en la rehabilitación del suelo pélvico (para tratar trastornos de la esfera genito-urinaria), cardiovascular, deportiva, entre otras subespecialidades.

Terapia del lenguaje

La terapia del lenguaje es llevada a cabo por un logopeda o fonoaudiólogo. Estos especialistas no solo tratan los problemas relacionados con el acceso al lenguaje (es decir, la incapacidad que tiene la personas de encontrar alguna palabra), sino también la forma en la que pronuncia las palabras y, como área complementaria, estudian y tratan los trastornos de la deglución, llamados disfagia.

Terapia Psicológica

La terapia psicológica para personas con daño cerebral se centra en abordar los desafíos emocionales y conductuales que resultan del daño neurológico. Esta terapia ayuda a los pacientes a adaptarse a los cambios en su vida, manejar la ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales, y mejorar su calidad de vida.

Rehabilitación Neuropsicológica:

La rehabilitación neuropsicológica es un proceso integral que busca restaurar y optimizar las funciones cognitivas y conductuales afectadas por una lesión cerebral. A través de ejercicios y terapias específicas, se trabaja para mejorar la memoria, la atención, el lenguaje y otras habilidades cognitivas. También se enseña a los pacientes a desarrollar estrategias para superar o compensar sus déficits cognitivos. El objetivo es facilitar la reintegración de la persona a su vida diaria y mejorar su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas de manera autónoma.

Terapia Sexual

La terapia sexual, generalmente, consta de una intervención transdisciplinaria donde se asesora a la persona y/o a la familia

sobre las consecuencias del TCE en las distintas áreas de la sexualidad y se plantean estrategias terapéuticas que se establecerán de acuerdo con el nivel cognitivo, educativo y la edad de la persona, entre otros aspectos.

Puede involucrar terapia psicoeducativa y también pueden utilizarse diferentes fármacos para ayudar a mejorar este aspecto de la vida. Los fármacos pueden utilizarse para mejorar el estado anímico como, por ejemplo, los antidepresivos o medicamentos para la disfunción sexual, como es el caso del sildenafil (viagra), tadalafilo, etc., en hombres.

Es importante tener en cuenta que algunos de los fármacos que se utilizan para el tratamiento de los síntomas asociados al TCE pueden tener un efecto indirecto sobre la sexualidad, como el baclofeno o las benzodiacepinas que se utilizan para la espasticidad o el insomnio y pueden generar disfunción eréctil, o la fluoxetina para la depresión que puede disminuir la libido, etc.

Terapia Recreativa

Esta terapia en muchos sitios se considera complementaria a las terapias convencionales de rehabilitación como terapia ocupacional, fisioterapia, etc. Lo cierto es que la motivación de la persona es fundamental para su proceso de rehabilitación y el ocio y la recreación son parte de nuestra vida diaria, por lo que usualmente estos abordajes son empleados como parte de la terapia ocupacional.

También es importante destacar que el deporte es una estrategia de tratamiento, existen diferentes tipos que pueden adaptarse a las necesidades de las personas.

Rehabilitación vocacional

La rehabilitación vocacional y el retorno al trabajo en personas con TCE son procesos diseñados para ayudar a los pacientes a reintegrarse de manera efectiva en el ámbito laboral después de haber sufrido una lesión cerebral. Este tipo de rehabilitación va

más allá de la recuperación física y cognitiva, enfocándose en preparar al individuo para retomar sus actividades laborales previas o para explorar nuevas oportunidades de empleo, según sus capacidades actuales.

El proceso de rehabilitación vocacional, generalmente, incluye una evaluación detallada de las habilidades del paciente, su capacidad para realizar tareas laborales específicas y la identificación de posibles barreras para el retorno al trabajo, como déficits en la memoria, concentración o habilidades motoras. Con base en esta evaluación, se desarrollan programas personalizados que pueden incluir entrenamiento en nuevas habilidades, adaptaciones en el lugar de trabajo y apoyo continuo para manejar los desafíos que puedan surgir en el entorno laboral. La meta final es facilitar un retorno al trabajo que sea seguro, sostenible y acorde con las nuevas realidades del paciente, contribuyendo así a su independencia y calidad de vida.

Utilización de nuevas tecnologías

En las últimas décadas se han venido desarrollando diferentes tecnologías utilizadas como forma de tratamiento o como ayuda al desempeño de la persona con TCE . La robótica es una estrategia para mejorar algunas de las funciones afectadas como, por ejemplo, robots que ayudan a mejorar la marcha (p. ej. LOKOMAT®) o robots de manos que movilizan y estimulan los movimientos y la sensibilidad (p. ej. ARMEO®). La realidad virtual es una herramienta que se viene utilizando hace unos años sobre todo para mejorar la función cognitiva de las personas que han sufrido un TCE.

El diseño del plan de rehabilitación dependerá de la evaluación individual de cada paciente, teniendo en cuenta la gravedad del TCE y los objetivos específicos de rehabilitación. Un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud suele estar involucrado en el diseño y la implementación del programa.

Pseudoterapias: Identificación y Prevención

Es importante que los familiares de personas con traumatismo craneoencefálico (TCE) sean conscientes de que, en momentos de vulnerabilidad, pueden estar expuestos a promesas de tratamientos milagrosos o terapias que aseguran curaciones rápidas y definitivas. Estas ofertas, muchas veces promovidas por personas inescrupulosas o a través de redes sociales, carecen de fundamento científico y buscan aprovecharse de la desesperación de quienes están buscando respuestas. Es fundamental recordar que el proceso de recuperación del cerebro es complejo y, aunque existen terapias y tratamientos basados en evidencia que pueden mejorar la calidad de vida del paciente, no existen atajos o soluciones mágicas.

Antes de considerar cualquier tipo de tratamiento, siempre consulte con el equipo médico especializado que está atendiendo a su familiar. Ellos podrán orientarle sobre opciones reales y respaldadas por la ciencia. Desconfíe de productos o terapias que no estén avaladas por profesionales de la salud o instituciones reconocidas. Proteger a su ser querido de este tipo de engaños es fundamental para asegurar su bienestar y no poner en riesgo su recuperación con tratamientos que pueden ser ineficaces o incluso peligrosos.

Ahora que has llegado hasta aquí y has comprendido mejor cómo funciona el cerebro, qué es un daño cerebral, cuál es su pronóstico y los tratamientos disponibles en la actualidad, nos gustaría compartir contigo una serie de historias de vida de pacientes con daño cerebral de distintos países de América Latina. A través de sus relatos, conocerás cómo vivieron todo este proceso y qué lecciones nos dejan sobre lo que podemos – o no – esperar en la recuperación y adaptación a esta nueva realidad.

Historias de vida

Alexandra

Me llamo Alexandra, tengo 54 años, nací y vivo en Bogotá. Actualmente me dedico a lo que me gusta hacer: amo, bailo, canto, nado… Soy esposa y mamá. Tengo dos hijos, el mayor ya graduado, trabaja y es independiente. El menor sigue en casa, terminando sus estudios, trabaja y entrena crossfit, en lo que ya ha encontrado un patrocinio.

Empezando por mi infancia y mi adolescencia, fui una chica con muchos amigos y pretendientes. Salía todos los fines de semana a rumbear, los domingos a misa, al cine, a tomar capuchino y comentar la película… Me encanta comentar las películas y sacar aprendizaje de ellas. No he cambiado mucho, la verdad, mi esencia sigue siendo la misma. Soy coqueta, vanidosa y muy sociable, aunque un poco tímida.

Pasé por varios colegios, hice bachillerato y, como tuve muy buenos resultados en el examen de estado Icfes (Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación), no tuve que hacer examen de admisión a la universidad. Estudié derecho con muy buen promedio en la Universidad, que era lo que estaba haciendo cuando me accidenté. Después estudié publicidad, derecho otra

vez, y finalmente me gradué de gerente, en un "diplomado de alta gerencia". No terminé derecho.

Antes del accidente vivía con mi mamá, porque mis papás estaban separados. Siempre consideré a mi hermana como mi mejor amiga, desde chiquitas salíamos a patinar, a rumbear, con ella fui a mi primer baile, mi primera salida… Siempre íbamos juntas. Como mi mamá trabajaba, yo era la "cuidadora" o tutora de mi hermanito menor, inclusive lo llevaba al colegio. Era mi consentido.

El accidente sucedió cuando yo tenía 19 años. Salí de fiesta con mi novio a un pueblo, no recuerdo cual, pero fuera de Bogotá. Yo iba de copiloto, no llevaba cinturón de seguridad puesto, porque se había dañado, y me quedé dormida. Mi novio, que iba manejando, no vio un camión que estaba mal parado en la autopista y no frenó, lo quiso esquivar, giró el volante a su izquierda, por lo que la punta del camión entró arriba de mi oído. Hundió mi cerebro, fracturó mí cráneo, el cerebro cedió y la cabeza quedó hundida. Esto fue lo que me contaron, no me acuerdo de esto porque además de que iba dormida, perdí la conciencia.

En ese accidente yo perdí los 5 sentidos: tacto, vista, oído, gusto y olfato. En cuanto al tacto, por el golpe en mi cabeza, quedé con parálisis total de medio cuerpo; sobre la vista, se me fracturó la base ósea del ojo derecho y fue tal la fuerza del golpe que lo torció, afectando a mi visión de manera que llegué a las 60 dioptrías de estrabismo, de las 50 posibles, y a más de 11 de miopía, a lo que se le sumó un alto grado de astigmatismo también; el golpe también fracturó la mandíbula, haciendo que perdiera audición al afectar al oído derecho, lo que también compromete el equilibrio; por último, el gusto y el olfato se vieron afectados e, igual que tenía parálisis por fuera, la tenía por dentro. No podía moverme, tampoco respirar por la parálisis de los músculos del interior de mi cuerpo y eso significaba que tampoco era capaz de masticar ni de deglutir.

Me quedé entre la guantera y el piso porque el carro se hundió. No podían abrir la puerta. No sé cuánto tiempo después llegué a

la Clínica Santa Fe, en donde recibí la asistencia primaria. Ingresé sin signos vitales, sin respirar. No sé cuánto tiempo dejé de respirar mientras llegué a la clínica, pero esa falta de oxígeno, aparte del golpe, produjo el daño cerebral.

En ese hospital pasé un mes y quince días, porque pasaron mucho tiempo haciéndome exámenes para determinar el alcance de mi lesión. Mis pupilas estaban dilatadas, el ojo abierto y sin respirar, por lo que no creían que hubiera actividad cerebral. En esa época, la Clínica Santa Fe no tenía el aparato para hacerme uno de los exámenes, o estaba dañado, así que me llevaron a otro hospital para hacérmelo y después de esto, delante de mi papá, me desconectaron porque no había actividad cerebral. Para sorpresa de todos, justo después, comencé a respirar por mi cuenta, mal, pero respiré. Y en la Clínica Santa Fe, decidieron mandarme a una clínica donde tratan pacientes en estado terminal. Por suerte, mi mamá no lo permitió y acomodó mi cuarto. Puso cama de clínica, aparatos, bueno lo necesario, incluso enfermera… todo. En silla de ruedas me trajeron a casa. Era una silla en la que me tuvieron que poner un apoyo, porque tenía la pierna derecha estirada. Tenía la cabeza torcida, la boca abierta, se me escurrían las babas, el brazo derecho encogido con los dedos para abajo.

Tardé un buen tiempo en ser consciente de lo que me había pasado. También llegué con la sonda nasogástrica, con suero, con oxígeno y de ahí me llevaban a terapia, a unas cuadras de mi casa.

Mi primer flash, mi primer recuerdo fue en la clínica, cuando me quitaron la sonda. Fue un dolor terrible. Ahí dije por primera vez "hijo de puta". Otro recuerdo que tengo en esta clínica fue que, un día que estaba yo sentada, vi que entraban doctores al cuarto en el que yo estaba, sin saber que yo también estaba ahí. Como estaban hablando, me retiré un poco, por respeto. Hablaban de algo horrible con terminología médica, algo que le pasaba a la persona que, como yo, estaba allí acostada, al lado mío, aunque nunca la vi.

Entonces uno de los doctores, el más joven, le preguntó al otro qué tratamiento debían seguir "con esa niña", a lo que el viejo le contestó que "no había nada que hacer, esa niña nunca se iba a despertar". De pronto, uno de ellos preguntó por el nombre completo de la chica: "Alexandra C M". Yo le dije "No, perdón, doctor, Alexandra soy yo y estoy bien", pero seguían hablando y no me oían, no me hacían caso. Todo me empezó a dar vueltas y no recuerdo más.

Quedé con muchos problemas: parálisis, hemiplejía derecha, trombosis, estrabismo y afasia. Médicamente no podía volver a hablar, lo hacía por la nariz. No sabía ni que era blanco, negro, arriba, abajo… No era capaz de reconocer a las personas, ni a mí misma. Me enseñaron fotos en las que no me reconocía, ¿cómo me había convertido en el "monstruo" que veía en el espejo si en la fotos de antes del accidente salía bien bonita? Me daba mucha rabia. Lloré muchas veces porque no entendía qué había hecho para que pasara esto.

Estaba muy enamorada, era la chica más linda, la más "tetona", mi mayor orgullo siempre y cuando desperté, ya no tenía nada, ni pelo, ni tetas, ni novio, nada. Perdí todo. No oía, no hablaba, no veía, pero todo el mundo me decía que "agradeciera". También iba a perder el brazo, pero lo empecé a mover, y con disciplina poquito a poco, pude salvarlo y sigo ejercitándolo todos los días, pues me acostumbré a hacer un movimiento todo el tiempo con los dedos.

En cuanto a los cinco sentidos que dije que perdí, tuve que trabajar y aprender a manejar la sensación de contacto, temperatura, fuerza y el movimiento coordinado de los dos lados de mi cuerpo, a manejar todo, tanto mi cuerpo como la respiración y la posición corporal y de mi columna. Todo ello a través de trabajo, disciplina y concentración.

La verdad es que recuerdo muchas cosas, pero no sé en qué momento de la historia están. Es como cuando veo una película en el cine, sé que la vi, pero no recuerdo qué pasaba, aunque si la

vuelvo a ver, sé qué ha pasando. No sé si la vi ayer, anteayer o hace un año…

También recuerdo que, cuando me llevaron a casa, el 24 de diciembre, fuimos a la casa de una amiga como una hermana para mi, la hija de la mejor amiga de mi mamá, con la que compartí amistad, las primeras rumbeadas y todo. Entonces estaban mis amigos y los hermanitos de mis amigos echando pólvora en la calle. Yo estaba retirada mientras todos los chicos echaban la pólvora. En un momento, los hermanitos de mis amigos, que eran gemelos, tiraron una cosa que me cayó en la cabeza y me quemaron el pelo. En ese instante oí a mi mamá gritando en el piso de arriba.

Del accidente siempre digo que mi novio fue al que peor le fue en toda esta historia. El que iba en los asientos de atrás quedó en coma y aunque quedó ciego, acabó recuperando la vista. A mi novio de aquel entonces le fue peor, porque físicamente solo se fracturó la nariz… pero pudo mejorar.

Aparte de los problemas con los que me quedé, también estoy muy cansada todo el tiempo. Tengo que coordinar tantas cosas en mi día, tanto tiempo, que yo llego a mi casa casi fundida. Mi esposo muchas veces era el que se levantaba a darle el tetero a los niños. Yo les daba teta y temblaba porque comían mucho. A él le tocaba cambiarles el pañal, limpiarles… Yo no podía, me quedaba en la cama como sin sentido.

En el proceso, sólo una vez pensé en el suicidio. Recuerdo que sólo fue una vez porque no es mi estilo. Siempre busco cómo salir y buscar algo que me motive, aprender de todo, así sea el desafío más grande.

Cuando pensé en suicidarme, me di cuenta de que eso era por el mal manejo que le tenía a las pastillas, a los antidepresivos. Así que hablé con el psiquiatra para que me los quitara, porque a mí no me dio depresión, lo que me dio fue tristeza y desespero, pero nunca he tenido falta de ánimo para hacer lo que me gusta, el único obstáculo es que no puedo hacer muchas cosas que antes

me gustaban. Lloré y lo acepté. Lo más jodido fue pensar que me iba a suicidar, pero no me podía mover, casi una ironía. Dejaba de respirar, pero bostezaba. No podía suicidarme, no tenía la capacidad de quitarme la vida.

Lo que sí me molestaba era que me ayudaran en todas mis necesidades. Mi suegra, por ejemplo, que se quedaba conmigo cuando mi mamá se iba a dar una vuelta, me decía "Mi amor, tú tranquila, si te dan ganas de ir al baño me dices, yo te limpio". Eso me "mató". No sé si fue ese día u otro pero me encerré en el baño y me gritaban desde fuera "¡Abre! ¡Cuidado te resbalas!". Pero yo no abrí, tardé mucho tiempo porque me bañé sola. Y así empecé a hacer las cosas sola. Poco a poco empecé a recuperarme y un día mi mamá se dio cuenta que podía manejar, y me empezó a prestar el carro para mi terapia, a un par de cuadras de mi casa. Eso me hizo empezar a tener fuerza, a ser consciente de que tenía que ser responsable, asumir cosas. Me ayudó mucho. Agradezco mucho a mi mamá porque, aunque la criticaron mucho, no sé qué habría hecho sin la libertad que me dio.

Así comencé a valerme por mí misma, para meter un cambio en el carro mecánico de mi casa, por ejemplo, hacía fuerza con todo el cuerpo. Me enganchaba, metía segunda y volvía. Con la camiseta, no me la ponía por la cabeza, sino que metía primero la manga por el brazo que no movía. Duraba hora y media para vestirme antes de llegar a la universidad. Mi clase era a las 6 de la mañana, así que me levantaba a las 4 para tener tiempo de bañarme y vestirme sin que me ayudaran. Como para comer necesitaba otra hora, comía en el carro mientras manejaba hiendo a la universidad detrás del bus y comiendo en cada parada.

Aunque empecé a ir a la universidad, seguía con dificultades en algunas funciones, pero no me asustaba. No podía hablar bien, pero la memoria ya la estaba trabajando y mejorando. Aun así, no entendía nada, trataba de hacerlo, que yo sintiera la lógica, pero no me acordaba de nada, porque para mí es imposible aprender

de memoria, tengo que entenderlo, llevar un hilo, formar como una novela.

Finalmente, tuve que dejarlo cuando tuve que meter matemática al pensum y como no lo manejé, no pude acabar derecho. También me salí de Mercadeo y Publicidad porque tenía buenas calificaciones en psicología, diseño y publicidad, pero en economía como no me dejaban usar calculadora y no me sabía, no me sé todavía las tablas, no lo logré.

En cuanto a la terapia, la piscina, por ejemplo, me ayudó muchísimo, porque el dolor para mover un dedo o una pierna era inmenso. Soy grande, pesada y mover cada pierna, cada dedo, o incluso sentarme, era imposible. También soy cabezona y nadar me ayudó muchísimo para el movimiento. También el baile porque, aunque sigo con semiparálisis, el baile me ayuda a coordinar frente a un espejo, que los dos lados se muevan igual. Aprendí también a caminar sin cojear, porque soy creída y antes del accidente modelaba, por lo que me quedaba más fácil. Cuando estás en tarima, una modelo camina con la rodilla tiesa, sobre la cadera, y eso hice para no cojear. Así camino todo el tiempo.

Cuando me empecé a sentar, me acuerdo del esfuerzo que hacía para sostener la cabeza, pues después de haber perdido 30 kilos mi cabeza era muy pesada para el cuerpito que quedó y como me temblaba, la cabeza, creían que era epilepsia y me empezaron a dar pastillas para ello, pero después se dieron cuenta que no era eso, sino flacura.

Sobre mi esposo actual, que no es el novio que tenía cuando ocurrió el accidente, tengo una historia larga. Una vez en la Universidad tuve un preinfarto, me sacaron y donde yo almorzaba siempre, un señor me quiso conocer, que más tarde invitó a cenar a mis padres y les pidió mi mano. Ya comprometida y la verdad, agradecida por su admiración a mi forma de desenvolverme, me propuso que estudiara Alta Gerencia y trabajara con él. Yo le agradecí, empecé a estudiar y como admiraba mucho la filosofía

de Anthanas Mockus (El alcalde de Bogotá por aquel entonces) y quería sacar información de él, precisamente para un trabajo. No me acuerdo cómo, pero mi novio me sacó cita con el asesor jurídico del doctor Mockus. Cuando llegué, el asesor del Alcalde, que estaba mirando por la ventana, me vio y le gusté, entonces bajó mientras yo entraba a la alcaldía y se presentó. Cuando le empecé a hacer preguntas, pensó que yo era sorda por la manera en que hablaba. Pero bueno, le dije que le haría las preguntas de la entrevista en la oficina de enfrente, porque había tanta gente que no me iba a oír.

Admiré su forma de hablar, su filosofía, su elegancia, su picardía al mirarme. No sé, me encantó ver cómo le gusté. Se nota cuando uno gusta. Y eso me gustó. No sé cuál fue la pregunta que hice, pero me soltó un "directazo", por lo que le recordé que mi visita era laboral y no personal. Me despedí y me fui, pero me pidió disculpas y yo, que lo miré medio coquetona, le dije "Doctor permítame, lo llamaré en su momento directamente. Por favor".

Después de eso, le terminé a mi novio sin saber siquiera si este hombre era casado o no. Me encantó. Le hice un tiempo de respeto a mi novio y después llamé para pedir cita al asesor. Esa tarde, fui a su oficina y como al otro día era fiesta, salimos esa noche, hablamos. En esa época, por ley del alcalde Mockus, y que precisamente mi pareja de esa noche había redactado, cerraban a las once o doce de la noche y yo hablaba tan bajito y era tan difícil entenderme, que para hablar con más calma terminamos en un Dunkin Donuts, abierto 24 horas.

A los cuatro meses ya estábamos casados y no sólo eso, sino que me casé con tres meses de embarazo. Siendo que, según mi doctor, no era posible que físicamente me quedara embarazada.

No sé si es por tabú, que se desprende de la sociedad, o por mi caso en particular, pero siempre que he tratado de hablar de mi sexualidad, siento vergüenza. Con el trauma de cráneo tuve que aprender a sentir. Antes no tenía vida sexual. Era prohibido. Con

mi esposo lo hice una vez y quedé embarazada, aunque después de casarme era más fresca.

Con mi familia fue algo complicado. Pensaban que yo me iba a despertar e iba a seguir igual. Al no ser así, fue muy traumático para ellos. Además de mi estado, para mis hermanos también fue muy duro que mi mamá volcará toda su atención en mí y los "abandonara".

Para mí era incómodo sentir tanta atención puesta sobre mí. Mi hermanito era mi consentido al trabajar mi mamá. Y mi hermana y yo éramos súper buenas amigas, siempre. Pero cuando me accidenté, ella se alejó, no me aceptó. Fue tan duro que, después de mucho tiempo, de tanto rechazo y burla, tuve cáncer … Cuando me lo dijeron, deduje y sentí que era por la rabia que tenía de haber perdido a alguien o a la gente que quería, entonces decidí trabajar mi rabia, "poniéndome en los zapatos" de los demás y en lugar de juzgar…entendiendo.

Cuando comía, me atoraba y mi hermana decía que comiera bien, que hablara rápido. Cuando yo educaba a mis hijos, no les decía qué hacer, sino que les pedía razones para las decisiones que tomarán y ella, en cambio, me decía que les ordenase que hacer y ya. No me sentí aceptada pero la relación con mis hijos es buena. Me respetan mucho… me gusta que se sientan escuchados. Me encanta. Además, agradezco que me hubieran conocido después del accidente y que mi esposo tampoco tenga con qué relacionarme o compararme. Saben quién soy, la que soy ahora, punto. Además, he tratado de educar a mis hijos en que vean que nadie es perfecto y que todos podemos necesitar ayuda de otros en algún momento. No eres ni más ni menos que nadie y cualquier imperfección es humana.

Soy realista y sé que el mundo siguió igual, que la que cambió fui yo, es algo que tuve que entender y aceptar. Aprendí entonces a aceptar, a entender y al ver que no me oyen ni me entienden fácil, aunque sé que me aman y los amo, salgo sola.

De hecho, decidí verlo como que me aman tanto que no aceptan a una sustituta por la que se las cambiaron. De nada me sirve amargarme, no me quiero enfermar, así que prefiero sentir que me aman y que por eso no me aceptan, quieren a la que conocieron de chiquita. Los respeto y sé que si necesito algo, los tengo y tengo a toda mi familia para mí, y de mí tendrán siempre todo lo que necesiten aunque les de dolor aceptarme.

Los médicos no tuvieron esperanzas. Pasé por tres fonoaudiólogas que le dijeron a mi mamá "No hay nada que hacer, es imposible que vuelva a hablar". Y conocí a la doctora Gladys, con ella empecé el tratamiento de inducir el vómito todas las mañanas en ayunas para despertar los músculos de la garganta y empezar a hablar francés, a todo el tiempo a mascar chicle, a mover la lengua, pasar saliva cada rato por el chicle, todo eso me ha ayudado a aprender a mover los músculos.

Actualmente puedo conducir, me siento cómoda al volante, segura e independiente. Tengo que ayudarme de los espejos para ubicarme, porque veo doble. Por ejemplo, en mi garaje debo fijarme en los ángulos, determinar las sombras y la luz porque no veo el fondo, pero eso no me impide seguir conduciendo como lo he hecho siempre.

Recuerdo que en terapia conocí a un muchacho también con hemiplejia. La cosa es que, yo hablaba con su primo, tratábamos de hacernos entender los dos porque hablábamos por la nariz, con mucha dificultad, y decidimos ir a un Centro de rehabilitación para personas con discapacidad. Allí me enojé porque me trataran como "pobrecita", yo quería que me empujaran a caminar. Después, pregunté a mi doctor en esa época si podía salir sola o estudiar y me dijo "puedes hacer lo que quieras, mientras seas capaz, y la capacidad se encuentra poco a poco", así que me fui a vivir a Estados Unidos. Allá me quisieron violar, me dispararon… Y volví a Bogotá. Estando acá fue que entré en la universidad y lo dejé cuando me dio un pre- infarto.

He aprendido mucho de esto y continúo aprendiendo todos los días. Veo que el ser humano no es perfecto, nadie lo es, y si de pronto tienes muchas cosas muy lindas, por un accidente comienzan a notarse las imperfecciones. Yo tengo más imperfecciones que cualquier otra persona, pero no me siento rara ni menos ni más que nadie. Sólo tuve un accidente.

Crean en ustedes. Mi caso no es diferente. Las estrategias que he adoptado han funcionado, pero el tipo de trauma también. No se puede igualar una persona con otra.

Me dijeron que médicamente era imposible quedar embarazada. Cuando quedé embarazada, me explicaron el porque era inviable tener un bebé normal, pues para mí iba a ser imposible oxigenar el cerebro del feto para su desarrollo neuronal. No lo aceptamos y mi esposo y yo, asumimos también correr con algunos riesgos …finalmente tuvimos a nuestro hijo. Con el segundo pasé siete meses acostada sin hacer nada, solo respirar para mi bebé. Mi esposo y mis hijos me han respetado mucho, aunque también me exijan, me respetan cuando tomo una decisión.

Para mí la vida y todo esto son cosas positivas y aprendizajes. La Constancia, la Disciplina y el Amor son lo más poderoso que hay pues definitivamente es, lo que me ha llevado a obtener logros. He aprendido a quererme y a creer en mí. El quererme ha hecho que yo pueda dar amor y recibirlo en abundancia. Hay gente hija de puta si, pero es el mundo. He aprendido que el agradecer también las pequeñas cosas hace que las cosas para agradecer lleguen más seguidas.

Busquen el para qué y no tanto el por qué. Denle un significado a lo que les ha pasado, que sirva para algo. A mí me ayudó el haber sido tan competitiva desde chiquita y sin compararme, tratar de ser mejor cada día.

Puedo decir que el cuerpo y la mente son más poderosos de lo que parecen, tenemos poderes que todavía no hemos descubier-

to. El amor, la disciplina y el respeto, son algo realmente mágico y poderoso.

A los profesionales les diría que siempre traten de ayudar a encontrar en las personas otras posibles capacidades y habilidades que puedan desarrollar, independientemente de sus limitaciones. Que por favor no crean que son "dioses" con la verdad absoluta. Cada persona es un mundo, deben escuchar y tratar de entender a cada persona desde lo emocional y no sólo desde lo técnico. Eviten las palabras o actitudes limitantes, catastróficas, acepten conocer a esa persona.

A los familiares de una persona con trauma craneoencefálico les sugeriría que acepten conocer a esa persona otra vez. Uno cambia, de alguna forma uno cambia. Acéptenlos como son ahora, y ayúdenlos a encontrarse y crecer otra vez queriéndose y aceptándose sin compararlos con su "antes". Eso duele mucho. Existir sin culpar, ni juzgar a nadie. Ya Pasó. Punto. Sigamos…

Anabel

Mi nombre es Gisel Anabel, pero prefiero que me llamen por mi segundo nombre. Actualmente tengo 36 años, nací y vivo sola en Pilar, provincia de Buenos Aires, Argentina, en una casa al fondo de la casa de mis padres. Soy profesora de danzas árabes, me he dedicado 22 años a eso, pero también estudié el profesorado de stretching de ritmos latinos y reiki. También estudié el profesorado de gimnasia integral y nutrición después de mi accidente para ver si mi cerebro todavía podía retener, y gracias a Dios me gradué.

Siempre fui "hiperactiva", digamos. Antes del accidente, trabajaba a todas horas porque tenía mi escuela de danzas, organizaba eventos de salsa y bachata, trabajaba en boliches y daba clases en Campo Chico. También fui siempre amiga de mis alumnas y veía normalmente a mis amigos. Esto de ser "hiperactiva" lo llevo para

el lado de la inseguridad también, como que todo el tiempo quería ser la mejor, no como el resto, pero sí competía conmigo misma. Era súper exigente.

No siempre viví acá, antes vivía en otro departamento y los domingos invitaba a mi exsuegra, mis dos hermanos, Cristian y Evangelina, y a mis padres. Almorzábamos todos juntos, era como la visita semanal. Los domingos eran en familia. Me mudé donde vivo ahora con mi expareja tan sólo 25 días antes del accidente, esos días fueron muy intensos porque, además, nos separamos tan sólo 10 días antes de que me chocara el camión, aunque no recuerdo nada de ello.

Me cuentan que el accidente fue el 30 de marzo de 2015, un lunes al mediodía. Tenía una sesión de depilación y cuando volvía, en el puente de la Panamericana, que lo tengo que bajar para llegar a mi casa, me chocó un camión por atrás, de mi lado. Cuando las cosas tienen que pasar, pasan. Perdí el control del auto y me fui a parar debajo de otro camión que estaba roto sobre la banquina (zona de la vía contigua a una calzada pavimentada, definida como una zona de detención por fuerza mayor o como una vía de escape en caso de emergencia).

Me quebré cuatro costillas del lado derecho, me lastimé la cabeza y el cerebro del lado izquierdo, me quebré el tobillo derecho, el hígado me lo destrocé y por eso me pusieron la "traqueo". De ahí me llevaron al Hospital del Pilar, donde trabajaba mi padrino, que falleció hace dos años. Él era mi médico clínico y cirujano porque cuando entré justo él estaba de guardia, me salvó la vida sin saber que era su ahijada. Cuando se enteró se descompuso, gracias a Dios que yo ya estaba, en teoría, fuera de peligro. A la noche me trasladaron a un Hospital Privado de mi ciudad porque no tenían todos los elementos o maquinarias y allí pasé un mes en coma. Cuando desperté, me trasladaron a un Centro de Rehabilitación en Buenos Aires donde estuve internada hasta el 27 de julio, creo. En total pasé unos 3 meses internada, del 30 de marzo al 27 de julio.

Todo esto es una mezcla de mis recuerdos y lo que me cuentan. Recuerdo ver como una trompa (parte delantera de un automóvil) blanca en el espejo, después me vi acostada en el auto, vinieron dos hombres vestidos de blanco, uno por mi lado y otro por el del acompañante. Me sacaron, me pusieron en una camilla y me subieron a la ambulancia. Ahí acaban mis recuerdos del accidente. Me acuerdo de las caras de las enfermeras, enfermeros, médicos cuando les contaba lo que recordaba de lo que me había ocurrido. Normalmente es un momento que se olvida, pero no es mi caso.

No me acuerdo de nada de cuando estuve en coma. Pensaba que estaba secuestrada cuando desperté, aunque después vinieron las enfermeras o terapeutas y me contaron, pero como no tenía memoria a corto plazo me echaba a llorar, volvían, me decían todo, lo olvidaba, lloraba, me tenían que contar todo de nuevo… Además, yo no podía creer nada de eso. Como que los recuerdos de lo que me había pasado iban cayendo con las semanas, igual que la rehabilitación, era como flashes que se iban despertando día a día. Por eso me tenían atada, porque pensaba que estaba secuestrada y me tiraba de la cama al no tener fuerza, intentando huir.

Como sólo podía sentarme de un lado, como que sacaba fuerza del otro, del izquierdo, que estaba bien, pero me caía porque el derecho era peso muerto. Recuerdo que un día, un enfermero me hizo prometerle a mi papá como testigo que no me volvería a tirar y como no podía hablar, le dije "sí" con la cabeza y me desató.

A mis papás les dijeron que estaba muy grave, que se prepararán porque tenía muchas lastimaduras. Con los días les decían que estaba estable y eso era toda la información que tuvieron en los 25 días que pasé en coma.

En el tiempo que estaba internada, aunque despierta, me dijeron que me lastimé el cerebro en la parte izquierda y que a raíz de eso no iba a poder hablar de corrido nunca más. Fue como un puñal en el corazón. Eso que me dijeron fue muy cruel. Mi "fono", Gabriela Bertola, fue excelente, de verdad, pero falló en decirme

que nunca más iba a poder hablar de corrido, cantar… Me rompí muchísimo tomando clases de canto, haciendo todos los ejercicios que me mandó y ahora he demostrado que soy un caso atípico y puedo hablar fluido. Salí adelante porque dije "esto para mí no va a ser", no me quedé con eso. También me ayudó la terapista ocupacional con mi mano, que la tenía doblada.

Era horrible no poder hablar. Sentía un nudo, quería hablar, pero no me salía. Es horrible cuando el cerebro te manda lo que vos quieres decir, pero de la boca no sale lo que estás enviando y pensando. No hay palabras. Para mi cerebro estaba hablando bien, pero no se escuchaba así. Todavía tengo los cuadernos en los que escribía para comunicarme y en ellos hay rayas, la misma letra seguida varias veces. Yo lo rayaba y como que decía "No, ¿no ves que acá dice lo que yo quiero?".

Volver a casa fue como un sueño, aunque tuvieron que adaptarla para tener una vida normal. Era como que ya pasé una parte de la pesadilla que viví, al principio todo cambio era positivo, todo era para estar mejor y todo el tiempo pensaba que iba a estar bien, como ahora. Lo más loco era no sentirme identificada con mis cosas de hace un mes. Cuando me miraba al espejo me veía como una nena y sentía que tenía que estar fuerte para volver a ser. Nunca me quedé con él "no, nunca voy a poder caminar". Gracias a Dios, soy terca.

Volviendo al habla, me costó muchísimo recuperarla. De hecho, cuando me pongo nerviosa, me trabo o se me nublan las palabras y no me acuerdo lo que quiero decir. Eso sí, me doy cuenta que me afecta el cansancio, me afecta en mil cosas, como la espasticidad del brazo derecho, donde tengo hemiparesia. Si estoy muy cansada me afecta. Ahora que estoy dando clases, nuevamente tengo que empezar muy de a poco. Bueno, también me dan dolores de cabeza cuando tengo alguna responsabilidad grande, estrés, problemas… Eso lo fuimos viendo con mi neuróloga, que me atiende desde que tuve el accidente.

Nunca tuve problemas en la vista y como siempre fui muy dispersa, no sabría decir si tuve problemas para concentrarme o para aprender. Puede que me cueste un poco más, pero con el profesorado de gimnasia he demostrado que aún puedo retener información.

Lo que sí es verdad es que me noto más impulsiva o ansiosa y a veces tengo problemas para dormir. Como soy reikista, que es una terapia complementaria, busco herramientas que me ayuden a estar más tranquila. También hice un curso de habilidades en Mindfulness y eso me dio herramientas que te ayudan a conocerte a vos, al entorno, a poner límites… Pero, sobre todo, eso de ser impulsiva. En este proceso de recuperación, mis viejos tomaban decisiones por mí, pero después de unas discusiones se calmaron, porque supe poner estos límites que antes me costaba más por mi forma de ser.

He cambiado un poco mis hábitos. Ahora tomo menos alcohol que antes porque me cuido. Mi neurocirujano me dijo que podía tomar alcohol, pero sin excesos y ahí le pregunté si podía fumar cannabis, ya que yo lo consumo. Él me dijo que mientras tomaba el anticonvulsivo, podía fumar, pero sólo cannabis, tabaco no. Sí que ahora fumo más que antes, lo uso para activar mi parte creativa. Estas flores que yo consumo son sativas, no puedo fumar índicas porque me tira para abajo mal.

En mi caso tardé muy poco en volver a estudiar y trabajar. Al quinto o sexto mes del accidente ya estaba tomando clases y eso teniendo en cuenta que pasé cuatro meses internada. Apenas podía caminar, pero, como yo tenía mi escuela, daba clases y tenía alumnas que ese año egresaban. Mi accidente no sólo me impactó a mí realmente, sino al resto de la gente. También volví a manejar enseguida, cuando pude controlar mi parte derecha, reuní más fuerza.

No tengo sensibilidad y todo lo que es motricidad fina me cuesta, pero la tengo al 30%, un promedio generoso a mi parecer. Volver a agarrar el volante me hizo sentir libertad, pero nada de miedo. Recuerdo que me fui sola a Gualeguaychú y volví, y el otro día fui a Mar de Plata en mi auto con un amigo y su hija, pero

volví sola a casa. Mis viejos no sabían que me volvía sola, se enteraron cuando llegué porque no quería que se preocuparan.

Actualmente estoy soltera, aunque me encantaría estar en pareja. Me cuesta mucho hablar de mi accidente cuando conozco a alguien, porque no sé hasta qué punto contarle, qué puede saber, qué puede llegar a entender… Hay muchos mitos, por así decirlo, de lo que es una discapacidad. Aun así, considero que mi sexualidad es una parte importante de quien soy y creo que sentí discriminación a nivel sexual hace años, por los miedos del hombre, la vergüenza o un montón de cosas que pueden llegar a jugar en contra. Pero creo que los que estamos afectados con nuestro cuerpo somos los que menos padecemos, porque estamos abiertos a informar y decir la verdad.

Yo me veo bien, me gusto. Al principio me molestaba la cicatriz que tengo en la cara, de 19 centímetros. Ahora ya me acostumbré y si conozco a alguien, amigos o algo, y me dicen que no se me nota, como que lo siento más que lo que se ve. Pero sin duda, lo que más me gusta de mi cuerpo es mi panza, pero bueno, creo que tiene que ver con la danza del vientre.

He podido hablar de mi sexualidad con profesionales durante el proceso de rehabilitación. A mí me costó volver a estar con alguien íntimamente. La primera vez fue con un ex que tuve, que nunca se enteró que no había estado con alguien después del accidente, y había pasado un año y medio desde entonces.

Hoy por hoy siento que este tipo de cosas las vivo con más intensidad. Me digo constantemente "sentí menos, sentí menos", porque lo vivo muy intenso todo. Para mí es bueno, pero no sé cómo será para el otro.

Me gustaría ser mamá, formar una familia, pero en un contexto familiar, no de madre soltera, porque siento que sería muy egoísta tener un hijo de soltera, que mis viejos ya sean grandes y que se tuvieran que ocupar porque yo no me puedo manejar sola al 100%.

Cuando me relaciono con otras personas, siento que tengo algunas barreras, como el ritmo de vida y la exigencia. En esos casos, tengo que usar el "no puedo porque no puedo", pero siento que a ellos les falta mucho por entender y cómo profundizar en mi caso. Mis hermanos se alejaron de mí después del accidente, cuando en otro momento éramos súper unidos. Por ejemplo, mi hermana, con la que salía a menudo, un día me dijo que no quería, "yo no soy tu amiga, soy tu hermana". Eso me lastimó muchísimo. Después me dijo que su psicóloga le había dicho que me dijera eso, porque ella tenía miedo de salir conmigo, de que me golpearan o se burlaran de mí. Esas cosas me destruyeron. Sentí como que me soltó la mano.

Con mis viejos fue distinto, fue como un proceso de sí, de no, de enojarnos ambas partes. Ahora vamos bien.

A los profesionales que me atendieron les quiero decir que muchas gracias porque sé que no soy de carácter fácil. Si tuviera que ponerles un punto, sería un nueve. Realmente he estado atendida por profesionales de la "hostia", gracias a Dios, desde el día uno hasta que dejé y empecé a rehabilitarme sola.

Sin embargo, quiero decirles que cuiden muchísimo lo que le dicen a los pacientes. Es muy cruel y frustrante que te digan "no vas a poder nunca más", como me dijeron a mí. No todo está escrito en libros, cada ser es distinto y hay casos atípicos como el mío. Ahora sí puedo hablar fluido, pero también por mi personalidad. Aún sigo en contacto con terapistas que he tenido y siempre les agradezco. Sobre todo en el centro de rehabilitación han sido tan cariñosos conmigo de ocuparse y en el trato, de manejar la sensibilidad del paciente.

En este proceso he pasado depresiones terribles, me intenté suicidar, me dije que no podía más. He sentido que me faltaba acompañamiento terapéutico, de mi familia, que no sabía qué herramientas usar. Es muy distinto nacer con una afección o recibirla a los 27 años, como me pasó a mí, de un día para otro. Todavía me

cuesta. Cuando me di cuenta que no podía tomar todas las clases que yo quería, cuando no podía comprar todas las cosas que me compraba porque el suelo me bajó al no poder trabajar, sentí que me encontraba en un pozo. El no querer salir como salía antes, dejé de ir a bailes y eventos por vergüenza.

Antes hablé de que las personas tienen mitos respecto a la discapacidad. Yo antes era una ignorante, por así decirlo, de lo que es el sector discapacidad, no me enteré de la mayoría de estos mitos hasta que me pasó a mí. Ahora los veo constantemente. Por ejemplo, con el carnet de discapacidad tenés pasajes gratis y muchas personas me han dicho "si yo estuviera en tu lugar, viajaría todo el tiempo", y yo les contesto que no están en mi lugar y no tengo ganas de explicar todo. Obviamente es un beneficio hermoso, pero no puedo viajar todos los días porque necesito comer, dormir, la medicación diaria… No es como si me hubiera ganado un viaje al Caribe.

No recibo ninguna ayuda, a excepción de la de hijo discapacitado de la jubilación de mi mamá. No puedo sacarme una pensión de discapacidad porque mis viejos tienen casa y auto propios.

Aun con todo esto, saco aprendizajes positivos, por algo soy un caso atípico, por algo me quedé viva. Hoy realmente puedo disfrutar los pequeños tesoros que antes no, o no me alcanzaba, como estar sola y bañarme sola, comer, andar sola. Salir al patio, tomar un mate y decir "estoy". Cambió mi visión de la vida, de las prioridades.

A todas las personas que pasen por esto mismo, quiero decirles que no acepten los "No", porque cada uno puede escribir su propia historia atípica y decir que pudo hacerlo por más que todos los libros dijeran lo contrario. Tengan siempre en cuenta que hay que tener voluntad, una disciplina que seguir. Los terapeutas te dicen lo que tenés que hacer y esa disciplina tenés que adoptarla porque es lo que te va a ayudar a avanzar.

A los familiares, amigos, pareja, quiero decirles que el acompañamiento es una herramienta muy importante. Piensen, tengan

empatía, hablen mucho para bien y para mal, porque también está bueno poder hablar las cosas malas y no alejarse.

De la danza aprendí la voluntad, la disciplina y creo que no hubiera sido igual si no hubiese sido bailarina. Creo que la danza me dio la vida, me salvó, como dijeron los médicos. La danza me salvó la vida.

Bruno

Me llamo Bruno, soy de Necochea, Argentina. Tengo 34 años actualmente y tengo un traumatismo craneoencefálico por un accidente que sucedió hace trece años.

Tengo una familia pequeña, sólo tengo a mi papá, mi mamá y mi hermana, más chica que yo.

En mi infancia fui una "plaga", aunque ahora me acomodé, me porto mejor. En el barrio me juntaba con mis amigos y jugábamos con la pelota, al básquet. Era uno de los mejores alumnos en la primaria, pero en la secundaria ya me iba mal, de terror, me agarró la típica adolescencia y repetí muchos años. Ahora de grande me saqué la secundaria.

A la universidad no fui porque aprendí algunos oficios gracias a mi papá, de ahí empecé a trabajar. Era plomero, trabajé arreglando aparatos de gas, hasta vendí verdura. También fui jardinero. Realmente sé de todo, abandoné la escuela para trabajar y tener mi plata, ser más independiente, digamos.

En ese tiempo yo consumía drogas, muchas. Ahora sólo cigarrillo común y los fines de semana marihuana y alcohol, pero en ese entonces consumía marihuana y cocaína. Aun así, nunca tuve problemas con la autoridad.

No recuerdo exactamente en qué momento tuve el trauma, pero me suelen decir que fue hace trece años, yo tenía 21 o 22 en ese entonces. Andaba trabajando de despachante de material para

la construcción y volvía a casa en mi moto. De pronto, me chocó una camioneta y no recuerdo más. Recibí el golpe de frente, perdí la conciencia y estuve un año y medio en coma.

Durante el coma, recuerdo que estuve en un sueño con mi abuelo y me decía que volviera a Necochea, que me extrañaban mis papás. Me dio una patada en el culo y me mandó de vuelta. Así desperté del coma. Lo siguiente que recuerdo es la rehabilitación, tenía que hacer mucho ejercicio y no podía caminar ni nada, estaba en silla de ruedas. Yo me sentía bien, pero los estudios de los profesionales decían que no lo estaba. Me faltaba memoria y todo eso, como ahora. En cinco minutos podría olvidar todo lo que he contado hasta ahora.

En ese tiempo los problemas primordiales que tenía, y que aún tengo, eran no poder caminar bien ni hacer movimientos bien. Como el golpe fue del lado derecho, me afectó a mi lado izquierdo, por lo que no puedo movilizar la parte izquierda de mi cuerpo. También me quebró la cadera y me dificultó caminar y el sueño. Tengo muchos problemas de memoria, como dije, y problemas para hablar que solucioné rápido. Aunque aún me falta rapidez para hablar, entiendo todo. Lo que no tuve son problemas para pensar ni concentrarme, aunque sí que me costaba dormir por la quebradura de cadera. Hubo un tiempo que me quería quitar la vida. Me quería matar, pero no podía hacer nada con mi cuerpo, ni matarme. Viajaba desde Rosario hasta Necochea en una ambulancia y no me gustaba. Después, se me pasó enseguida, cuando llegué a mi casa, porque habían arreglado todo mis papás para que yo pudiera pasar cómodo con la silla de ruedas por las puertas.

Mi papá me cuenta que fue un infierno dejarme tanto tiempo hospitalizado, mi mamá no se separó de mi lado. Me llevo espectacular con mi papá, mi mamá y mi hermana, siempre me protegieron y me hicieron sentir bien.

La doctora también me hizo sentir muy bien, me dijo que no tenía techo, que tenía mucho potencial. En general, el personal

médico tuvo una muy buena relación conmigo siempre, hace tantos años que estoy con ellos que hemos desarrollado una relación de amistad.

Lo que desapareció para siempre fue una pareja que tenía, que no la volví a ver más. Igual que mis amigos, aunque los fui recuperando de a poco. El único que vino a visitarme fue mi mejor amigo, que me dio a la hija más chiquita de ahijada a mí, el regalo que más feliz me hizo. A partir del accidente, algunas personas me comenzaron a tratar diferente, pero sé separar bien a los que me tratan bien de los que no, a estos les trato mal y listo.

No sabría decir cuánto tardé en volver a casa, pero regresé con mis papás, ellos me ayudaban a hacer las actividades diarias. Me bañaban y me traían mate (bebida típica Argentina), pero siempre me vestí sólo, por ejemplo. Después de unos años, me fui de casa porque quería irme y actualmente vivo con tres acompañantes terapéuticos que me preparan la cena, me dan las pastillas y duermen en la otra habitación. Aun así, sigo teniendo una relación espectacular con mi familia. En algunos momentos se enojaron conmigo, pero yo hacía cosas para enojarles, no sabría dar ejemplos. No creo que el trauma afectara a la relación que tengo con mi familia, sólo a la movilidad del cuerpo y a la memoria.

No he podido volver a trabajar en este tiempo, sólo algunos trabajitos desde mi casa. Tampoco he vuelto a conducir.

Tengo que admitir que he tenido relaciones íntimas con trabajadoras sexuales después del trauma. Y no he notado cambios en la sexualidad, fue placentero. Actualmente no tengo pareja, pero me gustaría tener en un futuro.

En el futuro, también me gustaría caminar como caminaba antes, es un objetivo que me puse y lo voy a lograr. Actualmente lo hago con un bastón sólo, pero me gustaría hacerlo sin él.

Como tal, el trauma de cráneo no me trajo nada negativo. Me gusta más ver las partes positivas. Lo más complicado fue, por ejemplo, hacerme un mate o hacer ciertas cosas cotidianas, me

costaba hacerlas. Hay que tener paciencia y volver a intentarlo hasta que salga bien. De hecho, esto es lo positivo que saco, que hay que ver todo lo que te va a hacer bien. No hay que verlo mal. Gracias a Dios, yo nunca perdí el positivismo. Vi algunos pacientes en la clínica en la que estuve internado que lloraban y lloraban, pero yo estaba feliz siempre. Son dos casos totalmente diferentes, porque no sé qué les pasaba a estos chicos que lloraban. A cada persona le puede afectar muy diferente un traumatismo de cráneo. En mi caso, puedo llorar por el cloro de la pileta o porque me meten un dedo en el ojo, pero no por sentimientos.

Me gustaría decirles a todas las personas que me están leyendo que saquen todo lo positivo y le metan fuerza para poder caminar y hacer las cosas positivamente, nunca negativo. En la vida hay muchas barreras para las personas con trauma de cráneo, como la falta de ayudas para las sillas de ruedas. Por eso quiero decir que le pongan esfuerzo, se pongan objetivos y que lo logren. En la sociedad hay momentos complicados, pero no hay que achicarse.

Daniel

Me llamo Daniel, tengo 31 años y vivo en Ciudad de México, antes Distrito Federal. Tuve un accidente que me provocó un traumatismo craneoencefálico el 4 de diciembre de 2022.

En mi familia somos mis dos padres, mis dos hermanos y mi hermana, yo fui el tercero, estaba en la escolta y me dediqué mucho a cuidar a mi hermano chico, al que le llevaba 10 años. Teníamos una relación algo difícil en su momento a partir de mi sensibilidad, pero ha variado con el tiempo. Mi papá trabajaba, era policía y no estaba tan presente. Mientras tanto, mi madre era muy exigente, me enseñó a estudiar, a limpiar, a valerme por mí mismo, a hacer mis deberes dentro del hogar.

En cuanto a mi infancia, siempre fui un niño que le gustaba jugar mucho. Fui a la escuela pública primaria Agustín Banda Sevilla, a 10 minutos caminando de mi casa. Allí me fue bien, me relacionaba con los niños, con las niñas, me encantaba dibujar, inventaba mis propios juegos… Todo bien. En la escuela secundaria fue un poco más difícil porque era más callado y me portaba tranquilamente, pero también me gustaba relacionarme. Tuve muy buenos amigos con los que iba a jugar fútbol, basquetbol, billar… Más adelante llegué a tomar, a probar alcohol. También he cursado estudios universitarios, actualmente estoy en proceso de obtener la titulación en psicología.

Continuando con mi accidente, como dije, fue el 4 de diciembre de 2022. Yo fui a dar un paseo a Durango, Sinaloa, Guadalajara, por 8 días y después regresé a trabajar. En ese momento trabajaba en la obra de construcción con un buen amigo que me estaba guiando. Trabajamos el jueves, viernes, sábado y domingo que tenía pendientes. El día del accidente yo tenía que instalar un luminoso, un letrero. Era difícil porque ya cuando me subí en la escalera noté que no estaba adecuada porque la pared estaba muy alta y se me empezó a complicar un poco. Estaba cargando el letrero luminoso con el taladro, poniendo las medidas dentro del lugar por el que tenía que pasar el cable de luz y conectarlo. Entonces bajaba y subía de la escalera, pero ya sentía cierta presión de que iba a pasar algo, iba a haber un accidente. Me tomaba medio momento, respiraba, agarraba confianza, pero hubo un momento donde ya tenía metido el cable y sentí un jalón hacia atrás. Me caigo de espaldas y en la caída no me puedo meter ni las manos, nada. Había un desnivel, ya que esto estaba como a nivel de carretera, y caigo con las piernas en la banqueta y la cabeza en la calle. Aun así, me levanto inmediatamente, como del dolor impresionante que siento en ese instante. La otra persona que estaba conmigo mete las cosas que yo estaba utilizando en el local y me lleva al hospital en su carro.

El golpe fue en la cabeza, concretamente en el lóbulo occipital izquierdo, y en el cuerpo, pero esto último no lo supe porque todo el dolor lo sentía en la cabeza. Fue un traumatismo cerrado, es decir, no sangré. Dolió muchísimo y sentía que aumentaba y disminuía el dolor. De camino al hospital más cercano, mi compañero me decía "no te duermas" e intentaba no hacerlo, pero quería que se callara porque ya era impresionante el dolor.

Cuando llegamos al hospital, caminé a la sección de urgencias con la persona que me iba acompañando y me senté en el piso. Solamente pensaba "denme una pastilla, pónganme una inyección para el dolor porque no lo estoy tolerando". La gente se quedaba impresionada. Finalmente vinieron los enfermeros y me subieron a una silla de ruedas. Me dirigieron a las habitaciones donde me tomaron la presión, mis datos, edad, etc. Y, finalmente, llega el momento en que estoy en la camilla y los médicos me inducen a un estado de coma, pierdo la conciencia. En ese estado pasé once días.

Los resultados que pronosticaban en estos primeros momentos eran muy desesperanzadores, creían que iba a estar en estado vegetativo o fallecer. Me trasladaron a otro hospital para operarme, pero tras los análisis me mandaron de regreso al primero en el que estaba, donde me mantuvieron con medicación y oxígeno.

Cuando desperté, no recordaba el golpe. Pregunté "¿qué hago aquí en el hospital?". Tenía la barba ya crecida, me habían rasurado una parte pero otra estaba larga. Una vez me contaron que me caí, me levanté y dije "ah, bueno, pues ya sé qué pasó, vámonos, tengo cosas que hacer, tengo que trabajar, tengo que continuar con lo de la escuela". Sentía mucha fuerza en ese momento.

Me di cuenta de que me fallaba la memoria, porque me empezaron a preguntar las enfermeras en el seguimiento antes de darme de alta "¿en qué año estamos?" y yo les contestaba "2025", y no estaba de acuerdo con que estábamos en 2022. Recordaba

algunas otras cosas, pero no sentía la capacidad de seguir platicando o de reconocer totalmente los lugares.

Hasta que me dieron el alta, desde que desperté, pasaron cuatro días. En ese tiempo estuve en observación, muy bien alimentado. Las enfermeras, la jefa de piso o del hospital estuvieron muy pendientes de mí y de mi familia. Finalmente, volví a casa el 19 de diciembre.

En la vuelta a casa sentí la pérdida de la fuerza muscular. El cuerpo consumió el músculo por todo el tiempo que estuve hospitalizado y por el cambio de alimentación. Estaba muy pálido, había bajado de peso, tenía problemas para coordinar un poquito al caminar, pero pues seguí caminando. Mi familia estuvo muy al pendiente de mí.

Actualmente, a partir del trauma de cráneo, no recuerdo muchas cosas que había pasado meses o años atrás. Por ejemplo, me contaron que cuando veníamos hacia casa confundí el lugar con otro en el que vivía un amigo, que realmente estaba a una distancia muy larga de allí. Tampoco recordaba nombres específicos, podía describir cosas que habían pasado, pero no los nombres, y a día de hoy algunos no los recuerdo.

Muchas personas vinieron a visitarme en mi vuelta a casa. Cuando abrí el celular después de todo el tiempo hospitalizado, empecé a ver toda la serie de mensajes, porque mi cumpleaños fue el 9 de diciembre y en ese momento me encontraba inconsciente. Les agradecí a todos por estar pendientes, pero no fue hasta más adelante que me di cuenta y me sentí apoyado, tanto por mi familia como por mis amigos, que vinieron el 31 de diciembre a verme.

La verdad es que no sentí tristeza ni depresión ni nada de eso. Como estaba con medicamentos, me quedaba dormido y ya no respondía. Y cuando reaccionaba me decían "no te preocupes, tú descansa", es decir, nunca hubo un reclamo por no estar al pendiente. Aun así, tenía problemas para dormir, porque dormía durante el día, me tomaba el medicamento, me ponía a hacer

alguna cosita, incluso podía ir al baño sólo, lavar algunos trastes dentro del hogar sólo, subir y bajar escaleras sólo, o sea, hacía mis actividades, pero me quedaba dormido en la sala o subía a mi cuarto porque me daba muchísimo sueño. En la noche me despertaba a las 2 o 4 de la mañana y ya me sentía descansado.

Hasta marzo estuvo mi familia cuidándome. Entre febrero y marzo estuve en mi rehabilitación física, se ocupaban de llevarme en carro al hospital de Xomali.

Afortunadamente, mis estudios ya estaban concluidos en ese momento. Me faltaba el papeleo para la tesis, para terminar el título. Entonces fui a meterme con el anteproyecto y empecé a ver a mi asesora. Terminé de escribir, de hacer todo el análisis del trabajo y ya lo mandé. Lo que ha tardado son las firmas, que alargaron un año la obtención del título, pero por la cuestión en línea, de los cambios dentro del papeleo.

En mayo volví a conducir gracias a la confianza que tenía por parte de mi familia. Tenía pendiente que saliera, en marzo me fui a Guadalajara, a Querétaro con amigos y sus familias. Me metí al mar, estuve un rato pero yo sé que les generaba preocupación, aunque me sentía bien. Aun así, actualmente me ven recuperado, me ven bien. A veces me cruzo con personas y no tienen ni idea de lo que sucedió.

A diferencia de cuando ocurrió el accidente, actualmente tengo pareja. Llevamos saliendo desde el 27 de septiembre de 2023. Puedo decir que no he notado ningún cambio en mi sexualidad, todo está bien. Sí que he notado un cambio físico en mis ojos, en la mirada. Antes tenía una mirada que reflejaba cierta tristeza, era muy productivo, hacía muchas actividades, pero era una mirada cansada, de mucho trabajo. A día de hoy es una mirada de tranquilidad, ya no tengo los gestos de enojo, la preocupación o el estrés. Incluso mi pareja, que me conoció con esa mirada anterior, ahora dice que me la paso sonriendo.

Siempre he sido algo reservado, no es algo que me viniera del trauma de cráneo. Primero observaba a la gente, el lugar y ya después decidía si conversar o no. Creo que también es una actitud que me ayuda en mi trabajo, ya que algunos adolescentes me han llegado a decir que les he ayudado en 20 minutos más que muchos otros psicólogos.

Me he sentido apoyado por mi familia. Quizás hubo momentos en los que surgieron dificultades, pero entiendo que tienen su propia personalidad, sus problemas cotidianos. Trato de entender cuando me responden con voz o carácter fuerte y me digo "así son, así son".

La relación con los profesionales de mi rehabilitación fue buena. Me preguntaban "¿cómo estás? ¿cómo te sientes?", llevaban un seguimiento de mi caso. En la rehabilitación física me animaron, obviamente no tenía la fuerza anterior, pero empezaba a hacer los movimientos. Incluso llegué a jugar frontón. Mientras hacía los ejercicios, conversaba con la profesional, que se quedó impresionada de mis progresos.

En este proceso también fui al psiquiatra. Como dije, no tuve problemas de tristeza ni depresión, pero estaba dentro del protocolo de seguimiento. En mi primera cita estaba nervioso porque no sabía qué me iban a preguntar o decir. Allí me hicieron un test para comprobar si reconocía objetos, sabía el lugar y la fecha en la que estábamos, y lo hice todo bien, recuerdo la mayoría de las cosas.

De toda esta experiencia saco muchos aprendizajes, pero el más grande es que ahora valoro más mi vida. Ya tenía el valor y hacía actividades a favor de la vida, pero el día de hoy soy consciente de ello. No me tomo el accidente como algo negativo, como un castigo, fue algo que sucedió, pero de lo que tienes que aprender. Ahora llevo una vida más tranquila, no hago tantas actividades como antes, algunas las tuve que dejar por mi rehabilitación, e inicié otras nuevas. Todo a su tiempo y en sus horarios.

También puedo decir que valoro más la vida gracias al amor y cariño de mi familia, de mis amigos, de mi pareja, que me lo han demostrado a través de la comprensión y la paciencia.

En este sentido, me gustaría dejarles como consejo a aquellas personas que estén pasando por esta situación que se acerquen con su familia, que hablen de lo que sienten. No hay enojo porque ellos también valoran tu vida. También asistir a terapia, si quieren, para cuidar el aspecto personal. Hay muchas cosas antes del accidente que tal vez no han resuelto y esto les va a ayudar, porque se adquiere una visión diferente. Leí un estudio en el que decían que todos reaccionaban con enojo con sus esposas porque percibían infidelidades en sus parejas luego del accidente. En mi caso, gracias a la comunicación, a la comprensión, tengo la total confianza porque me lo ha demostrado. Creo que también tiene que ver con la personalidad, por eso la recomendación de la terapia.

Nunca pierdan el enfoque de su rehabilitación ni descuiden la alimentación o el sueño, el cuidado de uno mismo es esencial.

Mi abuela falleció recientemente y aún lo tengo muy marcado. Pero a partir del accidente, trato de centrarme más en el momento, ante cualquier situación o problema. Si estoy con suficiente ansiedad me pierdo y dejo de tener mi acción en lo que verdaderamente debe de ser. También es importante el poder centrarte en tu realidad y en tu momento, no en el pasado, porque ya pasó, ya se vivió. Creo que esto también tiene que ver con las personas con las que me he relacionado y las relaciones que he cortado. Todo tiene un inicio y un final.

Eduardo

Soy Eduardo, tengo 29 años y vivo en Azcapotzalco, en Ciudad de México. Tuve un traumatismo craneoencefálico hace dos años, cuando tenía 27.

Nací y crecí en el mismo lugar en el que vivo ahora, en Azcapotzalco. Mi infancia, como tal, fue buena, recuerdo bien esos años, aunque luego se torció todo. Tengo recuerdos muy placenteros, mis padres me consentían mucho con regalos, viajes, iba a una escuela particular, todo estaba bien en casa y con mis amigos.

En mi familia somos mis padres, mi hermano y yo, que soy el hermano mayor. Tengo varios primos, pero mi familia más cercana es esa. Mis padres tenían un buen negocio, puestos de revistas para vender a los pasajeros en la central de autobuses, eso nos ponía en una muy buena posición económica y hacía las cosas fáciles, estábamos en un estrato medio-alto. Pero la llegada de Internet acabó con todo eso. Todo el mundo tenía la información que necesitaba en su bolsillo y ya nadie necesitaba una revista para el viaje.

A partir de entonces, el matrimonio de mis padres comenzó a destruirse, ese fue el primer detonante. Se acabaron separando y ambos se dieron al "vicio". Mi madre fumaba mucho tabaco y mi padre bebía alcohol en exceso. Yo, por ejemplo, también tuve que cambiarme de una escuela particular a una de gobierno.

Llegados a mi adolescencia, fui acoplándome a la nueva vida con el poco dinero que teníamos. Hice amigos en la escuela, tenía mis novias, no destacaba como alumno porque me ganaba el relajo, pero le echaba ganas. Fue una adolescencia común, digamos. Si que es cierto que con 21 o 22 años comencé a consumir drogas, pero en mi adolescencia nada, ni tabaco, ni alcohol. Nada.

Aun así, no terminé mi preparatoria y no fui a la universidad, así que empecé a trabajar. Me gustan las motos, la mecánica, me gusta ensuciarme las manos, así que acabé dedicándome a la mecánica de motocicletas de alta gama, un oficio que me enamoró.

Con 21 años ya vivía sólo. Como dije antes, con 22 años, más o menos, comencé a consumir drogas. No hay mucha variedad, sólo LSD (ácido) y marihuana. Me gustaba, me desinhibía bastante bien, nunca hice locuras, como robar un banco o faltar a la autoridad, pero me gustaba la percepción que tenía de la realidad dis-

torsionada. Con 25 tuve una muy corta carrera de boxeo amateur. Corta, porque, aunque es un deporte que me enamoró, me faltó disciplina, no dejaba el cigarrillo ni de beber los fines de semana con mis amigos.

El accidente sucedió cuando tenía 27 años. Era sábado por la tarde. Había ido a verme con unos amigos, tomamos un par de cerveza y tal vez un cigarro de marihuana, nada más. Regresé a casa y cuando llegué me llamó otro amigo para invitarme a una fiesta. Yo estaba contento, así que fui en mi moto. No iba ebrio, en la fiesta había bebido una cerveza, quizá, pero sí que había consumido exceso de LSD y un tanto de marihuana. Llegó un amigo de mi amigo que ya había conocido anteriormente y no era una persona que me cayera bien, así que me fui. Subí a mi moto, sin ponerme el casco. Por el camino, pasé por una calle sin alumbrado público, los perros de las casas de alrededor empezaron a ladrar y decidí apurarme por si salía un perro y lo atropellaba. Aceleré, y cuando llegué a la avenida principal, ya alumbrada, choqué contra un cantero central (obstáculo físico construido como separador de dos sentidos de circulación). Salí volando y hasta ahí recuerdo. Por lo que me han contado, un chico que vivía por donde tuve el accidente salió a su balcón a fumar, vio toda la acción y él y su mamá llamaron a los paramédicos. Justamente ese día mi madre fue a ver a mi padre y mi abuela, que estaban a tres kilómetros, bastante cerca. Les fueron a avisar inmediatamente y pudieron llevarme al hospital, donde desperté después de tres semanas.

Al principio estaba un tanto confundido, pensé que me había quedado en casa de un amigo y que estaba en la sala, o algo así. Luego empecé a ver los aparatos, volteé y vi a mi madre dormida en un silloncito para los familiares. Me quise levantar para ir al baño y ahí noté que tenía la deficiencia que me quedó. No tengo un buen andar en mi lado izquierdo, ni mi paso ni mi brazo son los que eran, aunque ambos funcionan, no reaccionan al instante.

Recuerdo que me sentía muy fatigado, como si hubiera estado trabajando días y días sin descanso. Me acordaba del nombre de las personas de mi familia, sabía que tenía una motocicleta, que me gusta el Rock and Roll… Estaba consciente de prácticamente todo en realidad. Me costaba trabajo mover mi brazo y pierna izquierdos, sí, pero me veía completo, así que no le di importancia, sólo dejé que pasara.

En ese hospital duré tres meses, volví a casa por otros dos meses y me volvieron a mandar a un segundo hospital, dos meses también. Era un día a día bastante monótono. Sí que se me hizo una escara en el pie derecho y estaba a punto de infectarse o gangrenarse, pero en el segundo hospital me lo curaron y sólo me quedó una marquita. También me enseñaron a volver a caminar, me dieron terapia para la memoria, me ayudaron a volver a buscar trabajo… Intenté volver al trabajo donde estaba, pero nunca pude, quizás por el trauma, pero hay empleos en los que me han rechazado y no requieren de mi movilidad al completo.

Algo que me entristece bastante es que ya no puedo salir a correr o subirme a un ring de sparring. Me gustaba mucho entrenar y, aunque ahora tengo un costal al que pegarle, no es lo mismo que enfrentarme a un muchacho que está entrenado.

Por otra parte, a partir del accidente cambié mis hábitos de vida. Ahora soy vegetariano un día y otro carnívoro. He bajado bastante de peso, me sigo vistiendo como me gusta y estoy contento con mi apariencia.

Cuando volví a casa necesitaba cierta ayuda para bañarme, también me acercaban el plato de comida, aunque podía comer. Esto también hizo que se fracturara la relación con mi familia. Pasábamos mucho tiempo juntos, cuando volví a casa no podía trabajar y estaba todo el día en casa. Ahora mismo discutimos una vez a la semana, mínimo. A veces siento que me tratan como una persona discapacitada, no en todo, pero en algunas cosas.

Siento que me ven como una carga, bueno, no lo sé, pero siempre he tenido un carácter bastante fuerte, incluso antes del trauma. Mi familia me dice que me he vuelto más duro, fuerte de carácter. Pero yo no lo veo así, simplemente es que antes no convivíamos todo el día porque me iba a trabajar, pero ahora nos vemos todo el día. En terapia he trabajado esto del carácter, y hasta la fecha me siguen diciendo que necesito pláticas y aprender a manejar mis emociones y todo este tipo de cosas.

Desde el trauma, nunca he acabado a golpes con nadie y en casa menos. Aun así, algo que he cambiado es que ya no golpeo con puños, sino con palabras. Es mi nuevo mecanismo de defensa, digamos. No digo groserías ni malas palabras, pero he aprendido a golpear de forma que les duela, porque sé que esa es la manera en la que puedo atacar.

Mis amigos no deciden nada de mí o al menos creo que hasta ahora no. Pero piensan que, si camino una larga distancia, me voy a fatigar o algo le va a pasar a mi pierna izquierda y procuran tomar un taxi o brindarme su silla para que me siente. Fuera de ahí, nada más, también puede ser por mi carácter, no me gusta depender tantísimo de alguien ni causar lástima.

En cambio, la relación con mi pareja, que ha permanecido conmigo todo el tiempo, creo que se ha reforzado. Hemos tenido tiempo ya que ella no tenía empleo, hemos pasado tiempo juntos, nos hemos conocido más, hemos tenido nuestras diferencias, pero lo sobrellevamos, nos comprendemos y lo hablamos. Aun así, en el primer hospital en el que estuve, mi madre no le permitía venir porque había demasiada gente y por los protocolos COVID no se podía pasar ese límite, pero ella siempre estaba muy pendiente, llamaba a diario para comprobar mi estado, como evolucionaba… Siempre estuvo conmigo. De hecho, la sexualidad no ha cambiado, mantengo el gusto por hacerlo, la atracción y la frecuencia.

El personal médico fue muy amable y bueno conmigo, los doctores me explicaron todo de manera que yo lo entendiera. Aunque

me ayudaron, el volver a buscar trabajo lo tuve que hacer yo por mis propios medios. Realmente no me quejo, estoy bastante bien.

En cuanto al futuro, tengo varias ideas sobre lo que hacer. Una de ellas es estudiar algo del oficio que yo conocí, como soldaduras especiales, tengo muchas ganas de estudiar eso. Pero mi familia en vez de apoyarme, me dice que ya estoy mayor para estudiar y me quitan el ánimo completamente. También he tenido pensamientos de acabar con mi vida, no porque no pueda correr, sino porque tardo diez minutos en hacer algo que a otra persona le tomaría cinco, como cambiar una llanta. Y también es que las relaciones en casa son más desgastantes de lo que les cuento. Si algo me ha detenido de acabar con mi vida es fallar al intentarlo y que las cosas sólo empeoren.

Salí del hospital en silla de ruedas y ahí pasé como 6 meses, tal vez un año, hasta que me pasé al bastón. Ahora ya no uso ninguno de los dos, pero no pensaba vivir en una silla de ruedas para siempre. Me sentía triste, más que nada por el deporte. Conforme pasó el tiempo, lo procesé y me animé a colgar mi propio costalito y entrenar por mi cuenta; en ese entonces desaparecieron los pensamientos de acabar con mi vida.

Realmente algo positivo que he sacado de todo esto es mi mentalidad aferrada, como yo le digo. A mis 30 años no pienso usar bastón ni silla de ruedas. Mi mentalidad se ha fortalecido, he tenido tiempo para pensar. Y me gustaría que esto sirviese de consejo para todas las personas que me estén leyendo, quiero decirles que se aferren y que no se dejen caer. Que se aferren a lo que piensen, que crean en ellos mismos y que no se tiren porque hay algo más. El cuerpo humano de verdad es impresionante y fuerte. Aférrense a sus ideales y a lo que quieren y les gusta, no se tiren en la cama a llorar porque eso no les va a dejar nada. Aférrense.

Enrique

Me llamo Enrique, tengo 27 años, nací el 26 de marzo de 1996, vivo en Ciudad de México y actualmente trabajo editando vídeos de bodas, eventos principales, muy grandes. Hace cuatro años tuve un traumatismo craneoencefálico por un accidente. Soy el hijo menor de mi familia, mi hermano tiene 31 o 32 años y mi mamá y mi papá tienen 56 y 62 años. Actualmente vivo sólo.

Siempre tuve muy buena relación con mi mamá, era muy, muy amorosa. Le tengo infinita confianza. Actualmente a mi papá también le tengo infinita confianza, pero ya es más estricto, más recto. Mi papá es químico, farmacéutico, biólogo y mi mamá es ama de casa. No teníamos muchos recursos, pero se esforzaron toda su vida para tener lo que hoy tienen. Puedo decir con certeza que nunca me faltó nada, ni comida, ni ropa, ni educación, ni atención. Era un niño afortunado.

Mi infancia fue lo más feliz del mundo. De niño ya era intrépido, vamos a decirlo así, tenía muchos raspones en las rodillas, en los codos, en las manos… Era un niño muy hiperactivo. Salíamos a jugar al fútbol cuando regresábamos de la escuela, luego íbamos a casa para cenar y hacer las tareas, y pronto nos íbamos a dormir para al día siguiente prepararse para ir a la escuela. Fue una infancia divertida hasta llegar a la preparatoria, cuando empecé a tener conflictos con mi papá.

Tenía un carácter fuerte, llegaba tarde de la escuela, tenía un bajo rendimiento. Pensaba que no era el hijo que mi papá deseaba. Estaba muy equivocado porque actualmente lo veo, mi papá es una persona que nos ama infinitamente.

En estos años de la adolescencia consumí mucha cerveza y mezcal (bebida alcohólica parecida al tequila). También empecé a fumar cigarro. Junto a las amistades, eran cosas que yo siento que me hacían tomar el carácter que tomaba con mi papá. Tenía amigos

cuyos papás habían fallecido o estaban divorciados, entonces tenían ciertos problemas. Yo tenía problemas muy sencillos con mi papá.

Nunca fui a la universidad, al terminar el bachillerato empecé a trabajar en una empresa de telefonía, ahí conocí a mi expareja. Resulta que sus papás tenían una escuela primaria y necesitaba un profesor de Educación Física y, como siempre me ha gustado hacer deporte, su mamá me preguntó si quería tomar ese puesto. Me gustaba ese trabajo, lo que más disfrutaba era estar con los niños, te dan una energía muy, muy positiva, de verdad.

A los 23 años tuve el trauma, la lesión. No recuerdo nada de ese día, sólo lo que me dijo mi expareja. Nos levantamos como cualquier día, nos metimos a bañar y salimos para ir al trabajo. En ese traslado le pegué al espejo de un automóvil, me bajé y le dejé una nota con mi nombre y mi número. Volví al carro y mi expareja me dijo que el chico del carro al que habíamos golpeado nos estaba siguiendo y decidí dejarle que nos alcanzara al trabajo. En la Avenida Viaducto nos cerró y le dije a mi expareja que se aventajara y fuera al trabajo, y bajé del carro. Ella estacionó 5 metros por delante del vehículo que nos había cerrado. Me dijo que vio por el espejo retrovisor que me golpeé con el hombre, le di un golpe que lo tiré al piso y no volví a verlo, a ver cómo estaba, le di la espalda. Él subió al carro y me atropello. Volé como 3 o 4 metros y caí hacia atrás, golpeándome en la nuca.

Estando en el piso, mi expareja me empezó a dar respiración boca a boca y a lo mucho duré inconsciente 40 segundos. Un paramédico que, por suerte, estaba ahí, le dijo a mi expareja que me llevara al hospital ya que el tiempo era crucial y la patrulla tardaría demasiado en mandar un paramédico. Cuando llegué al hospital pedí que avisaran a mi padre de que había tenido un accidente. Tras decir eso comencé a convulsionar y me indujeron al coma directo. Cuando mi papá llegó, yo ya estaba entubado, con collarín. Me operaron de urgencia de un coágulo que se estaba formando en mi cabeza. Todo esto es lo que me han contado.

Duré dos meses y medio inconsciente en el hospital, pero para mí fue como un viaje al más allá de dos minutos y medio. Los doctores decían que pasaban por mi habitación, tocaban el vidrio y me preguntaban cómo estaba. Yo les levantaba el pulgar para arriba, pero yo no me acuerdo de nada de eso. Digo que fue como un viaje al más allá porque era como estar en el limbo. Vi a una persona querida mía que ya había fallecido antes del accidente y otra que falleció cuando yo estaba en coma.

Cuando desperté no podía hablar porque me habían hecho una traqueotomía, al menos hasta los tres meses y medio que me la quitaron. Sentí mucha rabia cuando me dijeron que me había atropellado la persona que me causó el accidente. Aun así, yo me sentía feliz porque estaba con las personas que más me quieren en este mundo, en mi casa y, con el tiempo, esa rabia ha desaparecido e incluso agradecería a esa persona porque ahora tengo una relación maravillosa con mi padre. Estoy agradecido con mi familia, mi expareja y su familia por todo el amor que me brindaron. No sentía las piernas, las podía mover y levantar, pero no las sentía. Aun así, nunca sentí la caída de no poder caminar, no poder comer por mí mismo o tener que pedirle a alguien ayuda para hacer popó o pipí, todo gracias al amor de mi familia y mi expareja.

En ese momento, tampoco podía decirle a la gente que tenía cerca todos los problemas que tenía porque no podía hablar y no me entendían con señas. Me fui acostumbrando a esa situación de mis piernas y, con el tiempo, fui recobrando la sensibilidad de las piernas, del pecho, de las manos, de la cara y de todos lados. La memoria, por ejemplo, fue un gran problema en ese tiempo, me olvidaba de cosas que había hecho hacía 5 minutos.

A mi expareja la recordaba feliz, contenta y cuando estaba conmigo no era así. Estaba preocupada, muy atenta a lo que hacía, lo que dejaba de hacer, lo que quería hacer…

Cuando estaba en casa era como si cuidaran de un niño grande. Mi hermano me regaló una campanita para que pudiera hacerla

sonar cuando necesitaba algo. Por ejemplo, si yo quería hacer pipí, tocaba la campanita y llegaba quien estuviera pendiente de mí, porque no podía retener el pipí, pero las primeras ocasiones ya estaba todo orinado para cuando llegaban, así que tenían que cambiarme. Aún con todo eso, yo me sentía muy querido porque las personas que me atendían lo hacían con un amor impresionante y siempre sacaban alguna risa. De hecho, a mi mamá sólo la vi una vez preocupada y fue la única vez que vi a alguien de mi círculo social y mi gente querida estar triste. Todas las personas han sido siempre positivas conmigo, pero, sobre todo, mi familia fue lo más importante en mi recuperación.

Para mí este tipo de situaciones no eran del todo problemáticas, más bien eran retos a conseguir, retos que cumplir. Por ejemplo, tenía mucho sueño por los medicamentos, pasaba 4 horas al día despierto, como mucho. En ese tiempo aprovechaba para comer, ir al baño o hablar con mi expareja.

Una preocupación muy recurrente que tenía en ese momento era cuándo me iba a recuperar. Sobre todo en mi primer año, no me imaginaba que me iba a recuperar así de rápido, como estoy ahorita. Mi expareja me ayudó mucho en ese sentido, porque me hizo ver que estaba en recuperación y por eso mismo me iba a recuperar. De hecho, cuando llegué al siguiente hospital, en el que me rehabilitaron para caminar, para valerme por mí mismo, para preparar mi comida y mi ropa, fue donde yo me di cuenta de que mi futuro sí podría ser muy cercano a valerme por mí mismo de nuevo. Los profesionales que me atendieron fueron maravillosos, los doctores son las mejores personas de un hospital, no sólo se ponen en tu lugar, si no que te recuperan de tus lesiones y comprueban tu progreso a futuro.

Algo importante que sucede en este tipo de situaciones es que te das cuenta de con cuántas personas uno cuenta. Afortunadamente, yo tuve muchos amigos y amigas que vinieron a visitarme en los momentos más críticos, cuando aún estaba inconsciente. Cuando

ya tomé conciencia fueron a verme de nuevo, pero no muy rápido, tardaron un año desde mi accidente. Pero eso también fue correcto, porque si me hubiesen visto antes, quizá no me hubiesen visto caminar o hablar y eso les habría entristecido.

Con mi expareja, por desgracia, no pudimos mantener la relación. En la recuperación volví a ser como un niño, después adolescente y, por último, adulto joven. Cuando llegué a adulto mayor, yo ya no estaba en una relación. En el 2021 fue cuando empezamos a vivir solos otra vez, hablamos al respecto y llegamos a una conclusión: ya no éramos los mismos. Estábamos viviendo con una persona a la cual nos acostumbramos a vivir por mucho tiempo, no con nuestra pareja.

Cambiaron actitudes como, por ejemplo, darnos los buenos días y bañarnos juntos, ya no hacíamos nada de eso. Incluso en la sexualidad hubo cambios, no podía tener relaciones sexuales por mí mismo porque no podía mantenerme de rodillas o de pie; era sobre todo un problema de movilidad, no me preocupaba mucho porque mi expareja se encargó de solventar esos placeres, pero no me sentía cómodo porque veía que ella se encargaba de todo y no sentía el mismo placer porque no estaba conectado mentalmente con ella. Mi expareja había tenido que vivir todas esas facetas de mi vida, ella soportó muchas cosas, la hice cambiar porque yo cambié.

No creo aun así que ese cambio haya sido bueno o malo, pero sí que pienso que hay facetas de vida en las cuales uno disfruta o no disfruta y, cuando empecé a vivir sólo, no sentía amor, ni odio, ni tristeza, por lo que no disfrutaba. Quería llorar pero no podía, no sentía nada. También siento que me ayudó mucho a no sufrir tanto la ruptura con mi ex pareja, llevábamos 7 años de relación y fue una etapa completa de mi adultez joven, pero fue un golpe de emociones que no pude sentir hasta mucho después y no tan fuerte.

Respecto al ejercicio, ya no puedo hacer el mismo que antes, pero no me siento incómodo con mi cuerpo. Ahora tengo una "panzota" en lugar de los cuadritos que tenía antes, pero estoy

cómodo realmente. Aun así me cuido, evito consumir droga o licores, aunque le tengo ganas al mezcal. Sé que eso afectaría a mi recuperación porque me lo dio a entender el doctor, así que evito ese tipo de cosas.

Afortunadamente, he podido volver a conducir e incluso creo que conduzco mejor. Soy más precavido, no he tenido ningún problema de visiones… Nadie me ha hecho ninguna prueba de aptitud, simplemente fui poco a poco volviendo a conducir, con cuidado y hasta tener todas las periferias, todas las señales, todos los reflejos buenos. Y también he podido volver a trabajar. Estoy en una empresa de vídeo, grabamos eventos, tomamos fotos, ayudamos con la iluminación… Es un trabajo muy profesional. Me encantaría volver a la Educación Física, pero este trabajo se remunera más, no tengo problemas de movilidad, ni de elasticidad ahora mismo.

El mayor cambio desde el accidente, y el que creo más positivo, fue la relación con mi papá. Antes, nuestra relación era un poco fuerte, a tal grado de que sólo nos hablábamos para darnos los buenos días y buenas noches, ese era nuestro único intercambio de palabras durante un día. Cuando pasó el accidente y comencé a tomar conciencia de la situación, vi a mi papá preocupado, había perdido mucho peso, pasó de 90 u 80 kilos a 62. Decidí no volver a causarle ninguna preocupación, ni a él ni a mi mamá. Un día, mi papá se acercó a hablar conmigo y me contó que me quería mucho, sus palabras fueron "te quiero decir que te amo mucho y que no sé qué hubiese pasado si no te hubiese tenido aquí conmigo. La verdad, no seríamos los mismos tu mamá y yo". A mí eso me rompió el corazón hasta tal grado que ya no busco causarle ningún problema ni disgusto a mi papá. Le dije que también le amaba y le juré que no volvería a preocuparle tanto como le preocupé en esa ocasión.

Más tarde me enteré de que mi papá no dormía, no comía. Sólo me cuidaba en el hospital y cuando llegaba a casa se iba a dormir

para ir al trabajo temprano. Su jefe acabó dándole la opción de salir del trabajo para ir a comprobar mi estado y cuidarme. Agradezco mucho la manera en que se ha abierto conmigo, no creo que lo haya hecho con nadie más. En una ocasión lloramos juntos, me contó cómo lo estaba viviendo y me dijo que siempre estaría conmigo, y lo mismo le dije yo. Tenemos una relación maravillosa desde el accidente, una relación que siempre quise tener con él.

Por supuesto, también he sacado ventaja de la relación que tengo con mi familia en general, e incluso en lo laboral, porque para entrar a la empresa donde estoy actualmente tuve que dar mis antecedentes del accidente, para que todo el equipo supiera que estaban tratando con un paciente que todavía no estaba dado de alta del hospital. Hay ocasiones en las que mis compañeros me tienen que ayudar o cuidar, pero no tanto como al inicio.

Tengo que admitir que nunca me imaginé lo sencillo que sería salir de un golpe de cabeza, al menos para mí no fue difícil. Principalmente, por todas las personas que estaban alrededor mío. Pero sí que se tarda mucho tiempo en recuperarse al 100% de un golpe en la cabeza. Depende del golpe, dónde sea, la gravedad… Por ejemplo, el mío fue en el hemisferio izquierdo, de donde me quitaron cierta parte del cráneo.

Si hay algo que me gustaría transmitir a las personas que me estén leyendo, es que el amor de la familia y la paciencia de uno mismo son la recuperación más adecuada. La familia te va a dar amor, que en ese momento puede que no lo necesitas, pero es mejor que te sobre. También digo, que tenga paciencia, porque sus movimientos no van a ser los mismos, ni el habla. El cuerpo tiene memoria y volverás a ser tú mismo en algún momento de la vida, no sabes cuándo ni en qué momento, pero pon todo lo que esté dentro de ti para conseguirlo.

Guillermo

Mi nombre es Guillermo, tengo 33 años, soy de Paraguay, de un pueblo cercano a Asunción. Era estudiante de medicina hasta que, a los 24 años, tuve mi accidente.

Vengo de una familia de médicos. De hecho, es una de las razones por las que estudié medicina, aunque también lo decidí porque me gusta. Mi papá, mis dos hermanos mayores son médicos y yo, por ejemplo, habría querido dedicarme a la pediatría, aunque después de todo lo que he pasado, creo que me quedaría con la psicología. Mi mamá tenía una farmacia, pero la dejó para dedicarse a nuestro cuidado. Tenemos una muy buena relación, si hay alguien que falla, soy yo, no ellos.

Siempre fui un chico muy extrovertido. Tan extrovertido era que se podría decir que era indisciplinado conmigo mismo. Antes del accidente, me encantaba tocar la guitarra, cantar, escribir y la lectura, amaba todo eso. Pero también me gustaba la noche y no tomarme mis responsabilidades como me las debía tomar. Los pasatiempos me podían más.

Tenía buenos amigos. Estudié en el colegio San José, donde hice buenas amistades que me abrieron puertas en la vida misma: en mis estudios, trabajos, distracciones… Estoy agradecido con esos vínculos.

En enero de 2014, cuando iba a pasar a tercero de medicina, tuve mi accidente. Venía de una fiesta, dejé a unos amigos en su casa y, aunque yo no lo recuerdo, me cuentan que estaba tomado o había tomado esa noche. Como ya había dejado a mis amigos, iba sólo en el auto y choqué. Afortunadamente, fue cerca de mi casa y me pudieron socorrer rápido unos hombres que eran médicos.

Estuve tres meses en coma internado en el hospital y, aunque no recuerdo completamente el momento en que desperté, sé que me llevaron para rehabilitarme. Tenía profesionales de todo tipo,

un montón de terapias que hoy por hoy me hicieron bien, bastante bien.

En mi caso, tengo un daño axonal difuso en la parte frontal izquierda, lo que ha repercutido en mi memoria reciente, no recuerdo las cosas que recién hago, pero sí las cosas antes. Me acuerdo en qué colegio estuve, qué estudié, qué me gustaba hacer, pero de mi accidente a esta parte, la memoria reciente, es lo que falla. Comía dos veces en un día porque no lo recordaba, por ejemplo. Mi caso era tan delicado, que nadie quería dar mi pronóstico, porque mi expectativa era casi nula. Desde entonces, han pasado diez años volando, el tiempo se ha vuelto muy relativo para mí. También tengo dificultades en toda la parte derecha, tanto mi brazo como mi pierna, haciendo mis movimientos torpes. Mi habla también se enlenteció y tengo dolores de cabeza y mareos ocasionales.

Cuando por fin volví a casa, sentí una mezcla de sentimientos entre los recuerdos que tenía. Por un lado, es bonito volver a recordar todo, pero, por otro, te das cuenta de las limitaciones que tienes y lo que dejó tu accidente. Era una sensación agridulce. El impacto al volver a casa y encontrarte con tu vida anterior es positivo, pero muy grande. Es duro saber que tengo limitaciones, pero me motiva a seguir luchando con más fuerza.

El progreso ha sido gradual. Al principio no podía caminar. He avanzado mucho en estos años, no ha sido un cambio instantáneo. Comencé en cama de ruedas moviendo los brazos y las piernas, pero no caminé durante los primeros dos o tres años. Ahora puedo, después de mucho trabajo en fisioterapia. Me puedo poner de pie y caminar. Camino como robot, pero es un milagro. También he recuperado la movilidad en mi brazo. Aún no completamente, pero me hace sentir bien ver que puedo recuperarme con esfuerzo.

Conforme me daba cuenta de cuán dura era mi realidad después del accidente, más consciente de mis limitaciones me hacía. No diría que tuve depresión, porque no tenía tiempo para deprimirme, pero me bajoneaba. Aun así, gracias a que soy y

siempre he sido una persona muy paciente, nunca sentí enojo por mi situación.

Pero no todo es malo. Por ejemplo, no tengo problemas en hablar, aunque sea más lento, y tampoco tengo problemas para dormir. Descanso bien y rindo bien por el día.

Parte de la rehabilitación también eran los medicamentos. Ahora mismo tomo una infinidad, y por eso no puedo salir y tomar o fumar como antes, pero sí que a veces lo hago con mis amigos o con la familia. Tampoco puedo manejar, por ejemplo. Me lo desaconsejan los profesionales.

Aunque no pude volver a estudiar medicina, sí que trabajé. Fui a España, a clases de inglés, para trabajar mi memoria y razonamiento. También estuve en una escuela del movimiento peregrino, porque me encanta hablar, soy muy charlatán y daba charlas. Todo esto lo pude hacer después de dos años de rehabilitación. En esta época me preocupaba mucho mi memoria, temía no tener en cuenta todo lo que debe tener para estar lúcido, pero a Dios gracias que siempre encontré personas que me ayudaban, muy resilientes y empáticas.

En cuanto a parejas, ahora mismo estoy soltero, pero cuando tuve el accidente salía con una chica que trabajaba de modelo, pero es una relación que me hizo mal. Antes de ella, tuve otra pareja y cuando desperté en el hospital, vino a visitarme mientras estaba mi pareja de ese momento, la modelo. Yo creí que mi pareja en ese entonces era la más antigua y la confundí delante de mi pareja en ese momento, lo que provocó una situación muy desastrosa. La modelo desapareció, pero mi pareja anterior se quedó acompañándome, como buena amiga y cuando por fin tomé conciencia de que ella no era mi pareja, me di cuenta de la madurez de su postura al haberme acompañado por tanto tiempo. Eso me ayudó a sentar tierra y centrar cabeza. En ese entonces, yo valoraba mucho la sexualidad, estaba totalmente metido en cosas triviales del mundo.

Me gustaría poder tener alguna experiencia en pareja ahora, después de mi accidente, porque no la tengo, pero mi prioridad es la rehabilitación y todo lo demás no tiene tanta importancia. Tendría que estar mejor física y cognitivamente para poder estar con alguien. Creo que el accidente fue un antes y un después en mi vida. Me quitó muchas cosas, pero me dio otras y puede que suene mal, pero no quiero nada que se parezca a como estaba antes.

En un futuro me gustaría también poder formar una familia, tener hijos. Creo que aún me falta mucho de la escuela de la vida, pero sé cómo actuaría como padre. He estado en la posición de hijo accidentado y sé perfectamente lo que quisiera que hagan por mí. Creo que en ese sentido podría ayudar mucho a mis hijos. La libertad y el respeto es importante siempre.

Mi familia y su afecto, por ejemplo, han jugado el papel más importante en mi recuperación, han sabido hacerme valer por mí mismo y dejarme tomar mis propias decisiones, excepto en la parte médica, donde ellos se encargaban, pero me han dado mucha libertad en ese sentido. Las cosas personales pueden gustarme o no y puedo hablarlo con ellos, no me hace falta imponerme. Me hacen sentir amadísimo.

Sí que es verdad que tuve que madurar para con ellos, para con mi entorno, para con mis cosas. A Dios gracias que siempre tuve la bendición de estar rodeado de personas que me invitan a salir de la zona de confort e ir adelante siempre. Mi familia nunca ha sido una limitación y si tengo falta de amigos es por mi falta de relación. Soy una persona 100% dependiente, pero no por mi funcionalidad, sino por el afecto que les tengo a mis papás y mis hermanos. Trato de ser cada vez más independiente. De hecho, tengo permiso de mi mamá para que me ayude a llevar o a traer las cosas que son calientes, pero yo tengo la obligación en las cosas que puedo hacer de ser responsable, quieren que sea funcional en todo.

No tengo palabras que puedan explicar también lo agradecido que estoy con todos los profesionales que me apoyaron. Mi neu-

ropsicóloga trabajó en mi memoria, en mi razonamiento y eso no tiene precio, nunca voy a poder pagar todo lo que me dieron.

La gente muchas veces tiene ideas erróneas sobre lo que es tener un traumatismo craneoencefálico. Piensan que no puedes hacer nada y tienes limitaciones, pero yo me ponía duro y decía "yo voy a poder hacer esto". Si no hubiese sido así, yo jamás habría hecho por hacer. Tenía que ser un poco caradura.

He sacado muchísimas cosas positivas de todo esto. En el día a día vas aprendiendo muchísimas cosas que hoy por hoy puedo hacer. He aprendido de nuevo a caminar a mi manera, porque si lo hiciera como cualquier persona, no progresaría, por ejemplo. Aprendí a identificar rápido los errores para solucionarlos. He aprendido también a ver las cosas por la experiencia, es inevitable compararse con la persona de al lado, pero gracias a eso me di cuenta del apoyo que tenía de mis padres y de mis hermanos.

A todos los profesionales que se dedican a rehabilitar a personas como yo, quiero decirles que, más allá del conocimiento que puedan tener, lo más importante es la humanidad. El paciente es más importante que el conocimiento y en ese sentido valoro más al profesional que me pregunta "¿cómo estás?" que el que me pregunta "¿cómo está tu mano?", porque la parte humana, la empatía, para mí, es lo más importante.

A las familias de las personas que pasan por esto, quiero que sepan que tienen que sentarse a escuchar y analizar lo que les cuenta su familiar, que analicen las cosas que le han bajoneado, porque podemos tener conceptos o visiones distintas y no lo van a entender si no preguntan por ello. También quiero decirles que sean resilientes, humildes y empáticos con su familiar.

Y, por último, quiero mandar un mensaje a todas las personas que pasen por lo mismo y es que tienen que aprovechar cada instante, porque el tiempo no se recupera ni se puede pagar. Mi mayor aprendizaje es que hay que aprovechar el tiempo al máximo y es lo que quiero transmitir con mi historia. Después de los malos momentos, se puede seguir viviendo y seguir adelante.

Miguel Ángel

Me llamo Miguel Ángel, tengo 29 años y actualmente vivo con mi esposa, Berenice. El 7 de octubre de 2023 tuve un accidente en el que sufrí un traumatismo craneoencefálico.

Aunque nací en Zapopan, me crié en Guadalajara, Jalisco, México. Ahí viví toda mi infancia, junto a mi familia en la que éramos cinco miembros: mi papá, mi mamá y mis dos hermanos, más chicos que yo. Mis padres me quisieron y me apoyaron mucho, y tenía una buena relación con mis hermanos, siempre hemos sido una familia unida.

Puedo decir que fue una buena infancia, era un niño muy aplicado en la escuela, aunque fuera de ella era muy "desmadrito". Fui de los primeros en crecer, estuve más alto antes que otros, tuve barba antes que otros, tuve novia antes que otros… Fue una adolescencia muy buena.

Como dije, el 7 de octubre de 2023 tuve el accidente que me causó un traumatismo craneoencefálico. Yo trabajaba de lunes a viernes de auxiliar administrativo en una institución pública del Estado, pero ese sábado nos hicieron trabajar. Iba en mi moto, con todas mis protecciones: casco, guantes y chamarra. De pronto, una camioneta se pasó un "alto" y me estampé lateralmente con ella. Siempre he manejado bien, siempre con protecciones, la culpa fue de la camioneta, estoy seguro.

Mi cabeza golpeó del lado izquierdo en la camioneta y después en el suelo. Por eso mis síntomas son de mi lado derecho. De ahí ya no recuerdo nada, perdí la conciencia, mi recuerdo más viejo es ya estando en la casa, no me acuerdo de nada del hospital ni del accidente, mi mente no llega a recordar ni viendo fotos. Lo que ahora voy a relatar me lo ha platicado mi esposa, quien estuvo conmigo y aún me acompaña durante todo este proceso. De hecho, sólo tengo un mes con la conciencia como la tengo ahorita.

Tras el accidente, me ingresaron en el Hospital Cruz Verde porque una señora llamó al hospital, donde pasé 14 días. Esa misma persona llamó a mi esposa para avisarle de que había tenido un accidente y estaba inconsciente. Cuando Berenice llegó al lugar, yo ya estaba en el hospital, por lo que volvió a llamar a mi móvil, pero esta vez le atendió la trabajadora social, quien le dio la dirección del hospital donde me estaban atendiendo. Cuando por fin llegó, ella cuenta que no me vio mal, no había sangrado ni raspaduras mayores, pero seguía inconsciente.

Allí me sedaron para que no despertara de una manera agresiva y me lastimara. También me intubaron, primero cinco días y después siete porque la primera vez que me retiraron el tubo no aguanté. Desperté confundido porque me tuvieron que quitar el sedante. Mi esposa cuenta que solo abría los ojos muy poquito tiempo, no hablaba y si ella me decía algo, me inquietaba, pero al poco tiempo volvía a cerrar los ojos.

Después de eso me volvieron a intubar durante siete días más. Cuando me retiraron el tubo de manera definitiva, Berenice vio que iba a tener movimiento en el cuerpo porque cuando había visita me quería levantar de la cama y moverme. Eso fue hasta que me pasaron a la torre de especialidades, ahí empecé a hablar con frases muy cortas.

Ahí me cuentan que estaba muy inquieto. Después, tuve delirios por la medicación y los sedantes y después me daban "corajitos", pero sencillos, banales. De ahí me enviaron al Instituto de Seguros Sociales, donde estuve cinco días en observación. Aquí ya no me tenían medicado ni con ningún tipo de servicio, pero empecé a hablar más inglés que español, por lo que me cuentan, aunque no lo domino al 100%. En inglés dije que me quería bañar, tras 17 días en hospitalización. A partir de ese baño, empecé a tener hambre también y a poder hablar, aunque decía cosas incoherentes.

Después volví a casa y un mes después empecé a darme cuenta de lo que me sucedió. Le pregunté a mi esposa por mi moto, por si

me estaban pagando del trabajo y ella entendió que empezaba a ser consciente del accidente. Pasaba la mayor parte del tiempo despierto, quería moverme y estar de pie. Después, pasé a pasar casi todo el día durmiendo y ahora vuelvo a dormir sólo por la noche.

Hacía ejercicios, como separar semillas de colores negro y blanco que estaban mezcladas. Al principio lo hacía mal, pero gradualmente fui mejorando, hasta que un día las separé todas rápido, muy bien.

Todo esto me lo ha dicho mi esposa y mi familia. Ahora tengo conciencia de lo que sucede, pero no lo recuerdo.

Hoy en día, sigo teniendo problemas. Tengo hemiparesia, cuando muevo los músculos derechos, empiezo a temblar a los segundos. Y también tengo las cuerdas vocales como paralizadas, el aire choca contra ellas, mi voz no es igual que la de antes. Hablo como cuando falta el aire, como cuando inspiras un globo y después hablas, y así no era antes.

Tengo problemas de memoria, como ya he contado. Mi memoria es muy reciente, tengo que pensar mucho para acordarme de qué hice ayer, aunque eventualmente sí me acuerdo. Los profesionales me han dicho que, al menos la hemiparesia, se me quitará con el tiempo. Ojalá sea cierto.

Otro problema es cómo siento el mundo. No sé explicarlo, pero es como estar dentro de un videojuego. Si cierro los ojos, es como darle una pausa para siempre al videojuego, no importa si muero o no. Antes no tomaba drogas y alcohol sólo ocasionalmente en las fiestas, pero poquito. Ahora no me hace falta tomar alcohol y no deseo jamás tomarlo porque los síntomas de estar tomado se asemejan a cómo percibo el mundo ahora. Es como estar ebrio, volteas a cualquier lado, mueves la cabeza rápido y sientes como un mareo. El trauma de cráneo es un mareo muy fuerte, es como si se moviese el mundo. Se siente bien extraño, como estar dentro de un videojuego.

He tenido problemas de atención y concentración, pero esos ya los he agarrado. Inicialmente yo no podía ver ninguna película ni jugar a juegos de mesa ni nada. Tenía muchos problemas y me enfadaba.

Si lo ves así, son muchos problemas y he pasado por toda la montaña rusa de emociones. Tristeza, ira, ansiedad, enojo… Ya pasé por todas, pero aún no mejoro. Estoy desesperado por sentirme como me sentía antes del trauma. Estoy desesperado porque quiero que vuelva mi mente de antes. Daría mi brazo, mi pierna, mi pie… todo, pero que vuelva mi mente de antes. Sé que he perdido toda mi masa muscular, pero eso no me importa, no me preocupa mi aspecto físico, sé que puedo recuperarlo cuando esté bien, pero deseo que vuelva mi mente. He tenido ideas de suicidio y posibilidades de ello, pero no lo he hecho porque tengo una pareja que me ama mucho y una familia que me espera, y esperan que mejore. Sé que voy a mejorar y por eso no me maté. Estoy vivo por ellos.

Soy muy afortunado de tener mi círculo familiar, me han apoyado muchísimo y no sé cómo hacen las personas que no tienen círculos familiares cercanos. Mis amigos también me han apoyado, me han enviado muchos mensajes que aún no he podido contestar, pero estoy agradecido por todo el apoyo que he recibido. Sé que les he dado mucho sufrimiento a mis seres queridos y eso es una de las peores cosas del trauma de cráneo. Me han tenido que llevar a hospitales, a consultas, les he dado mucho trabajo y eso se siente terrible. Ellos me dicen que no, mi esposa y mi familia, que ahora festejan que yo no sufro porque me vieron cerca de la muerte y ahorita es un festejo. Yo no lo siento así porque me siento mal, me siento extraño.

También he tenido muy buenos profesionales de la salud, gracias a ellos puedo contar todo esto. He visto otros casos como el mío en Internet y voy muy avanzado, todo gracias a los profesionales que me han atendido.

Sin el apoyo, esto es muy difícil, sin una familia que te acompañe. Es difícil porque te sientes incómodo de salir de tu zona de confort. Te sientes como en un videojuego y si te mueves te incomodas. Es difícil cómo te sientes y por eso necesitas familiares cercanos.

En el ámbito sexual, no he tenido grandes dificultades. Es cierto que ya no tengo tantas ganas, no tengo el deseo de antes. Me falta el aire en ocasiones, por mis cuerdas vocales, que se paralizan. Fuera de eso, ha ido bien, aunque con menor frecuencia, pero por mi falta de deseo.

La gente me trata diferente aun así porque estoy en recuperación y me ven como un tipo diferente. Todavía estoy enfermo, tuve un accidente y no estoy bien, ellos lo saben. Saben que no soy como ellos todavía. Soy diferente, mi hablar es malo, mi voz es arrastrada, mi sonido no es el mío, no me siento como yo era. Estoy enfermo y no soy como los demás, porque los demás no están enfermos.

No hablo mucho con los de mi casa, ni con los de mi cuadra. No he salido mucho ni voy a trabajar todavía. Soy afortunado de que me dieron la incapacidad y aún me quedan 15 días. Después de eso, no sé qué pasará cuando regrese. Me siento capacitado porque sólo es estar en la computadora y mis dedos se pueden mover para hacer documentos. Aun así, me da ansiedad porque no sé qué va a pasar relacionándome con las personas, no sé si sea bueno o malo, pero como todavía no se me quita lo de mi cerebro, pues no sé qué va a pasar. Me da ansiedad.

Pero no todo es malo, saco cosas positivas, pocas, pero una de ellas es que mi mamá cambió la manera de ver la vida, toda mi familia cambió la manera de ver la vida. Son más amorosos y aprecian los momentos. Incluso yo, si estuviera bien, apreciaría cada momento, porque sé que en cualquier momento puedes morir. Eso lo entendí apenas en esto.

En un futuro creo que se terminará esta enfermedad, volverá la mente que tenía y seré un nutricionista, que es de lo que estudié. Seré una gran persona, un gran nutricionista y un gran integrante

de mi familia. Tendré un hijo o una hija que tendrá un padre y una madre muy preparados en la vida, le enseñaré muchas cosas y será un ser humano muy fuerte, muy preparado.

A todas las personas que me estén leyendo, quiero decirles que sé cómo se sienten. Pero eventualmente, se va a terminar y volverá la mente de antes. Que mantengan cerca a su familia, que amen mucho a su familia porque es lo que les va a mantener vivos, cuando vengan olas de depresión y de ira, necesitarán el amor de su familia. Hay momentos duros, momentos en los que la depresión te crea pensamiento de que lo mejor es acabar con la vida, pero si se unen con la familia, si les quieren, eso les va a ayudar a sobrellevar todos los problemas. Son muy fuertes y vale la pena vivir.

Ricardo

Me llamo Ricardo, acabo de cumplir 62 años y soy el último nacido en mi pueblo, aunque actualmente vivo en Pamplona, España. Actualmente me dedico a trabajar mucho mis sueños, gracias a lo que sigo vivo. Tengo un objetivo que tengo que cumplir y lo cumpliré.

Siempre tuve una vida cojonuda, me fue bien, a diferencia que mis padres, que en paz descansen. Como dije, nací en un pueblo, soy muy aldeano y muy de mi pueblo. Con 5 años vine a vivir a Pamplona, aquí tengo mi cuadrilla (grupo de amigos), aunque conservo también mis amigos del pueblo, a donde voy mucho. Mi vida social está muy vinculada a ambos lugares, procuro que sea muy intensa.

Actualmente, de mi familia, sólo me quedan mis dos hermanas con las que puedo contar para todo. Incluso demasiado, a veces les tengo que echar el alto, porque se meten más de lo que quisiera en mi enfermedad, en mi cuidado y me sobreprotegen. No me gusta eso.

A día de hoy estoy casado, me separé de un matrimonio que era una guerra, en el que tuve dos hijos, lo mejor que tengo ahora mismo. Gracias a mi mujer actual puedo contaros mi historia. Si no fuera por ella y la Asociación de Daño Cerebral de Navarra (ADACEN), que me entretiene todo el día, sería un sintecho.

No tengo estudios universitarios, acabé en COU (curso de Orientación Universitaria que se realizaba para acceder a los estudios universitarios) porque a la segunda vez que repetí, me retiré. Como era buen estudiante, mi padre todos los veranos me mandaba a quitar piedras de los caminos, detrás de las máquinas. Desde el servicio militar, empecé a trabajar muy en serio. Pasé por todos los puestos: peón, oficial, palista, chófer… Como vi que era jodido, me hice el PPO (Programa de Promoción Profesional Obrera), un curso de topografía, y así acabé unos cuantos años de topógrafo, luego estuve de encargado y después pasé muchísimos años de jefe de obra. En todo este proceso, compré su parte a un socio y comencé con la gerencia de la empresa. He tenido una empresa de construcción de obra pública bastante fuertecita.

Digamos que siempre ha sido mi hobby, ese ha sido mi problema. Ahora cuento que mi objetivo es volver a trabajar, a tener una empresa pequeña, de unos seis trabajadores, que sé cómo va a ser todo. Es algo que tengo metido en la mente y estoy convencido de que es mi sueño. Lo tengo que perseguir y conseguir.

Estaba trabajando el día en que tuve el accidente. Fue en 2011. Estábamos haciendo la autovía del Pirineo y acabándola. En ese momento, me iba corriendo para preparar los equipos para el día siguiente. Iba justo de tiempo y fui al ascensor para bajar al garaje a por el coche, pero ese día estaba averiado, así que fui por las escaleras. De pronto, se apagó la luz y yo, que bajaba de prisa, bajé, pero de cabeza. El golpe fue en la parte frontal derecha. Allí tendido me encontró un vecino a las tres horas.

Me llevaron al hospital y allí me dijeron que, si hubiese ido una hora después del golpe, probablemente no se me hubiesen

quedado secuelas. Ahora estoy hecho un Cristo, tengo la mitad izquierda del cuerpo paralizada.

Pasé cuatro meses en coma en la Unidad de Vigilancia Intensiva. Cuando desperté, no recordaba nada. Después, pasé cuatro meses en el hospital San Juan de Dios, donde sí que empecé a darme cuenta de la situación. No me funcionaba la mano, los pies, no sentía nada. Ahí entendí la gravedad de lo que me había pasado, pero por otro lado decía "joder, en 2010 tuve dos infartos. Ricardo, joder, que eres un tío fuerte, de esto ya vas a salir".

En todo ese tiempo, y dándome cuenta de todo, me sentía jodido. Pero no fue hasta que fui al centro de rehabilitación Aita Menni, en Mondragón, que me encontré jodido de verdad. Allí pasé otros cuatro meses. La recuperación fue una bestialidad. Allí fui como un saco, me llevaban en una silla, pero no me mantenía como ahora, me tuvieron que poner una tabla en la silla porque me caía para delante. No hablaba tampoco, no se me entendía, eso me lo han contado luego. Mientras me recuperaba, el pronóstico que me dieron era positivo, muy lento, pero con ciertas esperanzas.

Lo que no tuve fueron dolores, problemas de memoria, ni de atención, ni de reconocer a gente… También he podido ducharme sólo siempre. Eso sí, por orgullo. Me ducho con una silla y, como tengo el equilibrio malo, me tienen que ayudar a secarme, porque si lo hago yo no puedo estar agarrado a las barras, me hacen falta las manos para secarme y entonces me caería. No me apetece darle muchos "cosques" (golpes) más a la cabeza porque me la han abierto 19 veces ya para operarme.

Sí que me sentía jodido porque había tenido una vida muy satisfactoria y parecía que eso se había acabado. La movilidad, el dolor de alma, el pensar que mi vida se había acabado. Lo peor fue cuando me dijeron "ya no vas a trabajar, te hemos jubilado" y para mí, trabajar significaba la vida que llevaba, la intensidad de cinco de la mañana a once de la noche. Una actividad social bestial. A fin de mes tenía que haber sueldo para 150 personas y

yo me pegaba hasta las dos del mediodía buscando trabajos en la diputación, en la confederación hidrográfica, en reuniones con el resto de empresas navarras o nacionales para Uniones Temporales de Empresas, repartirnos obras… No estaba quieto nunca.

Fue mi mujer actual la que me dijo que ya no iba a poder trabajar. La anterior, ni caso. Menos mal que esta es una bendita conmigo porque se casó conmigo siendo ya "un saco" después del accidente.

Cuando regresé a casa, finalmente me encontré con varios problemas. El primero era que me empecé a separar de mi otra mujer. El juez le había dado mis dos hijos a ella, todo lo material del piso, los coches, todo. El trauma no afectó nada a la relación, ya venía de pena, era una guerra. Durante nuestro matrimonio, después de que tuviéramos nuestros dos hijos, me di cuenta de que no podían vivir esa guerra todos los días. Intenté hablar con ella, ir a una mediación, a un psiquiatra y se negó porque decía "a mí no me hace falta, es a ti". El que estuvo yendo fui yo, hasta que un día fui a casa y dije "no, hasta aquí hemos llegado".

Con mis hijos seguimos teniendo nuestras cosas al principio, porque ellos ya tienen 30 y 34 años, entonces en su etapa de adolescentes y juventud chocábamos con muchas cosas. Al principio me decían que me veían más que nunca. Claro, yo antes desaparecía todo el día de casa y no me veían casi. Incluso alguna vez llegué a cenar y tenían una foto mía en la mesa, por "putearme".

Ya en casa sí que necesitaba ayuda para salir a la calle, hasta para ir al autobús, para ir a ADACEN me tenía que acompañar mi mujer a la parada. También iba con amigos y también me daba cosa porque iban todos detrás y yo los paraba porque iba muy lento comparado con el ritmo que tenía antes cuando me iba de "potes" (irse a tomar vino con los amigos). Esa dependencia la solucioné con la silla eléctrica, que me la concedió la Seguridad Social hace cinco años. Ahora puedo salir de casa a almorzar con la cuadrilla y hasta el día siguiente a la hora de comer, no me ven el pelo.

En el consumo de alcohol no he cambiado. Sigue siendo en los mismos momentos. Cuando tengo comida en casa, nunca bebo. Pero cuando como fuera, que son bastantes veces, sí que lo hago con vino.

Aunque no he vuelto al trabajo desde el accidente, sí que he ayudado a algún amigo que se ha puesto en la empresa. He hecho cosas relacionadas con el trabajo que tenía yo, que todavía tengo contactos. Eso sí que he aprovechado y he ayudado a otros. Necesito mantener la cabeza ocupada, si hubiese estado activo, seguro que estaría recuperado ya. También he intentado volver a conducir un par de veces desde el accidente, a escondidas, dándome una vueltita en mi coche. Cómo es automático, puedo perfectamente, pero eso sólo lo creo y lo sé yo, porque cuando digo que puedo es porque sé que puedo, porque lo he hecho. Pero claro, nadie me cree.

Aparte del trabajo, que sí que me obsesiona, una de las cosas que me ha preocupado mucho, porque en mis tiempos era muy activo, es el sexo. Mi sexualidad ha cambiado totalmente. Unos te dicen que es por las pastillas, otros que el cerebro no manda señal a los músculos, pero es que aparte de eso, con tu mujer ni te apetece. Que igual es que me he hartado de comer patatas y ahora me apetece algún día con chorizo, no sé, un poco de variedad, pero es que no sé. De cómo era mi vida sexual a lo de ahora… Es que ahora no hay vida sexual. Estoy con mi mujer en la cama y antes me apetecía muchísimo y a cualquier hora, pero ahora casi prefiero darme la vuelta y empezar a pensar en cómo me voy a montar la empresa.

Sobre la discriminación, nunca creo que la haya sufrido y ahí me doy el mérito de que creo que me he introducido muy bien en la sociedad otra vez. Alguna vez que hablo de mi daño cerebral me mandan a "hacer hostias". La gente me ha vuelto a admitir como me tenía antes.

No he perdido nada de las relaciones, me siento amado y querido por la gente que me rodea. Incluso mantengo amistades

del trabajo que tenía antes. Todos los jueves, me reúno con los ingenieros de diputación, que ya se están jubilando, y nos tomamos una cerveza o un vino. Me llamaron un día porque se acordaron de mí y vivo enfrente, y es algo que se agradece mucho.

Con los profesionales de mi rehabilitación he tenido una muy buena relación en general. Sí que hubo un médico que me dio el mayor palo que me han dado jamás, me dijo un día "Ricardo, las mejoras aquí se han acabado. No puedes mejorar más, ahora ya todo lo que trabajes es para mantener". De allí salí hecho un Cristo. Y en cambio, a raíz de eso, él un día me dijo para irnos a comer fuera de consulta y me fue animando un poco. Hace 15 días nos volvimos a ver con otro médico, un traumatólogo y nos fuimos a comer por ahí. Tenemos una relación cojonuda. Desde que me dijo aquello, todo lo que trabajo es para mantener, no para ir para atrás.

Sin duda, algo de lo que me he dado cuenta es que todos los que estamos aquí, en ADACEN, todos los compañeros y yo mismo, tenemos dos cojones de saber vivir con lo que tenemos. Tenemos dos cojones de habernos adaptado a vivir así. No poder levantarte y vestirte sólo para irte por ahí, tengo que despertar a mi mujer, que le gusta dormir, todos los días a las 7:15 de la mañana para poder secarme en la ducha.

Yo he tenido la suerte de tener el apoyo de la familia y de los amigos. El primer golpe es el de la familia, yo he conocido a unas cuantas personas que no han contado con ese apoyo y es para hablar con ellos. Además, creo que lo he afrontado bien, porque mi objetivo desde el principio era no dar pena a nadie, no quería que nadie fuese por ahí diciendo "pobre Ricardo", porque entonces sí que me derrumbo.

En un futuro creo que estaré haciendo mis trabajos con una empresa, ni siquiera con ánimo de ganar. Sólo tener a 6 o 7 personas que estén muy bien pagados. No quiero ni nómina. Probaré un año o dos viviendo de mi pensión y, si en año y medio puedo vivir de la empresa, renunciaría a mi pensión, porque tampoco

quiero estafar a nadie, que no llegue la pensión para otros. Vivir de mi empresa sería un logro increíble. Si no lo hago ahora es porque tengo que pedir muchos favores. A uno hasta le propuse en serio y anduvo pensándoselo.

A quienes pasen por un trauma de cráneo quiero decirles que sean valientes, que el mundo no se acaba tampoco. Es muy jodido y se sacan cosas positivas, muchas. Se encuentran los amigos de verdad, porque no son amigos de verdad sólo para tomar una cerveza. Ahí sí que ves apoyo, porque tienes amigos todos los días en la puerta de casa para poder llevarte al fútbol, que saben que te gusta, y estás jodido para ir. Tienes amigos porque saben que tienes un funeral al que quieres ir y se ofrecen para llevarte.

Rocío

Me llamo Rocío, tengo 31 años y soy de San Jerónimo Sud, Argentina. Actualmente, y aunque tuve un accidente por el que tengo traumatismo craneoencefálico, estudié enfermería y actualmente trabajo en Roldán (la ciudad vecina a mi pueblo). Mi accidente fue en 2011, hace casi trece años.

Siempre he sido una persona muy sociable y enérgica. El accidente no me cambió, quizás la edad, pero siempre he sido la misma. Sí que antes me enojaba fácil y ahora noto que me cuesta poner el freno bien. Actualmente no quieren ni que vayan a mi casa porque socializo en todas las esquinas, ¡no puedo pasar de largo! Tengo esa característica, soy muy sociable, no tengo problema con nadie, me llevo bien con todo el mundo, tenga plata o no, sea negro o blanco… Ni me va ni viene.

En mi familia siempre hemos sido súper unidos. Somos seis: mis padres y cuatro hermanos, de los que yo soy la mayor. Desde mi adolescencia he jugado al básquet, ya con once o doce años, y con trece o catorce comencé a jugar también a fútbol, a lo que

han jugado mis hermanos varones desde siempre. Mi familia siempre me llevó al fútbol, a Rosario, a Buenos Aires, a Paraná, a Uruguay… Siempre con la selección argentina de fútbol, siempre para todos lados juntos.

Hablando del accidente, fue un viernes, el 11/11/2011. Faltaban una semana y dos días para mi graduación de secundaria, que, paralelo a esto, lo tuve que terminar en un bachillerato de adultos porque el cuarto año de secundaria me lo hicieron repetir con fundamento, no asistía porque me la pasaba en Buenos Aires por el fútbol. Finalmente dije "que se vayan a la…, yo lo termino en EEMPA (escuela secundaria para adultos)". Terminé la escuela y aproveché y disfruté el deporte que más amo y sigo amando. Bueno, volviendo al accidente, ese día salí temprano del EEMPA, a las 20:00 ya estaba en San Jerónimo Sud, cuando cursábamos de 19:30 a 23:30 en Carcarañá (ciudad vecina a mi pueblo). No había nadie en mi casa, en San Jerónimo, mi hermano jugaba en otra ciudad a unos 40 km de mi casa y avisé a mis padres de que iba a agarrar la moto para ir a casa de mi amiga Noelí. Fui a su casa y empezamos a dar una vuelta en San jerónimo chiquito y de ahí fuimos a Carcarañá, y así, sin casco, sin nada, fuimos para Carcarañá. Eso fue a eso de las 23:00 u 23:30 de la noche. Fuimos, llegamos, ella se fue con sus amigos y yo con los míos, y empezamos a dar unas vueltas.

Ya a las 4:15 o 4:30 íbamos saliendo de Carcañá y le dije a Noelí "agárrate fuerte". Así, pasó ese auto, que iba con la música fuerte y haciendo maniobras raras, ya lo habíamos cruzado en otro momento. Tocaban la bocina, cantaban y gritaban tonterías… Noelí me dijo "dale" y yo empecé a pasar el auto. Cuando voy del lado del conductor o conductora, empezó a zigzaguear. El primer zigzag me tocó la parte de mi pierna derecha con el costado del capó y la rueda de adelante, y ahí la moto me despide a mí, no a mi amiga. Mi mamá me cuenta que ahí hice golpe y contragolpe, primero contra el parante del parabrisas y después reboté para la

calle e hice contragolpe contra el borde de la calle. Después no sé nada, no me acuerdo de más nada.

En el hospital estuve internada cinco meses en Rosario, donde hice terapia intensiva hasta el alta de rehabilitación. Luego seguí en forma ambulatoria, iba y venía. Me dijeron que tenía un traumatismo de cráneo. Tengo una plaqueta de polímero y titanio. Me fisuró el hueso frontal en el medio.

De la primera TAC (tomografía computada) de cráneo le dijeron a mis padres que no era para cirugía ya que había múltiples contusiones en el cerebro. No sabían que podía pasar, siempre estuve en pronóstico reservado con riesgo de muerte. Varias horas después de la operación para descomprimir el cerebro me reemplazaron el hueso frontal por la plaqueta y dos años después me abrieron, me sacaron bien para descomprimir eso. Respecto a la pierna, estaba en quirófano todos los días porque tenía infección, llegaron a sacarme nueve centímetros de hueso quebrado.

Al principio me costaba recordar lo que había hecho hacía 2 segundos. O sea, tenía memoria a corto plazo. También tenía poco "filtro", me enojaba porque en casa mi papá y mi mamá me decían "pero hija, cómo no te acuerdas de lo que hiciste". Superé rápido mis problemas. Cuando me dieron el alta yo quería trabajar, estudiar, salir… Hacer todo lo que no hice en todo ese tiempo que estuve internada y mi mamá lloraba, me decía que tenía que posponerlo hasta recuperarme. En ese entonces, me enojaba porque me podía llevar un poquito más que el resto, pero yo iba a egresar, en ese momento quería ser psicóloga o enfermera. Me decidí por enfermera y lo logré. Tengo que decir que nunca tuve miedo, aunque sabía que iba a ser difícil. Me costó memorizarlo, aprenderlo, transmitirlo, pero pude. Yo siempre digo que nunca me até por el presente mío.

También tenía mal equilibrio hasta que yo me estabilizaba, hasta que sentaba los pies bien sobre la tierra. Ahí arrancaba sin andador, sin muleta, sin el tutor, sin nada. Lo que no tuve fueron

problemas para dormir ni para conciliar el sueño. También puedo conducir, aunque no tenga auto, no me dan miedo ni las motos. Por más que yo sea prudente para andar, por más que ande como corresponde, no lo hago por respeto a mi familia y, por supuesto, a mi vida. Más allá de toda esa característica, ya no me llama.

Mi mamá me dice que nunca pregunté por qué estaba así o por qué tenía eso en la pierna o qué tenía en la cabeza. Nunca me afligí por el tema de las lesiones porque he hecho, sin ir más lejos, el viacrucis en silla de ruedas y con el andador cuando yo el andador no lo podía ni ver, prefería la muleta. Mi mamá me decía "no hija, es más peligroso".

No recuerdo mi vuelta a casa, pero lo hablé con mi mamá. Me dijo que me dieron el alta ambulatoria y estaban todos felices porque me habían estabilizado los signos vitales, cosa que costó muchísimo, siendo que era una chica sana porque entrenaba, no fumaba, no salía… Hacía una vida prudente, muy humilde, reservada. En casa, quien me quería ver me tenía que mirar por el ventanal que da a la calle, no podía estar de pie, era como una piedra caliente, me cuenta mi mamá, tenía toda la cirugía en la pierna, la cabeza no estaba cicatrizada. Tenían mucho miedo por si me pasaba algo, pero mis padres siguieron luchando y mis hermanos me miraban y no entendían nada. Ahora me hacen bromas, mis primos y hasta mis primos mayores. Me dicen "andá, si viene una cajita de cristal, andá, andá"

Algo que ha cambiado desde el accidente es el consumo del cigarro. Yo antes no fumaba y cuando me empecé a mover, a socializar, a salir, a juntarme con mis amigas, con mi pareja de ese entonces, no sabía ponerme el límite. Una noche así, de "rompe y raja" (de repente), me vieron fumando en casa y yo me fui llorando. Eso fue un viernes o un sábado y el martes me fui a hablar con el neurólogo porque me daba miedo realmente, y el neurólogo me tranquilizó, me dijo que era la manera más fácil y aceptable para

el presente, para socializar. Pero no es tan bueno que una fume y menos recién operada.

Cuando tuve el accidente, yo estaba saliendo con un chico, Javier, del que no volví a saber nada después, no lo vi más, no lo crucé más, no hablamos más… Nunca más nada. Actualmente no tengo pareja, ni tengo hijos. Sí que tengo un amigo "con derechos", nos falta el título. Nos conocimos en el cumpleaños de la cuñada de mi hermana, nos sentaron en la mesa de los amigos y bueno, él sabe todo lo que me pasó, se lo he podido contar.

Siguiendo con esto de las parejas, creo que el sexo es realmente importante en la vida, no solo la mía, sino la de todos, creería. Aunque tuve el TCE, nunca sentí miedo ni preocupación por el sexo, tampoco hay mucha ciencia al respecto. Sí que me vi más insegura, pero tampoco era la primera vez que iba a estar con alguien. Pero esta inseguridad no venía por mi cuerpo. No me siento atractiva, unas veces más y otras menos, pero sí que sé que a veces estoy más gorda, a veces estoy más flaca, a veces estoy bien anímicamente, pero me veo mal o estoy mal anímicamente y me veo bien…

Volviendo al tema. Al fin y al cabo, antes de todo esto yo estaba en pareja y tenía una vida sexual activa. Después, pasó lo que pasó, hubo cambios en grande, no tengo novio fijo. ¡Tampoco es que ande haciendo un filtro de machos! Pero sí que ahora, siendo más grande, le ponemos más límite y en cuanto a la fertilización, es difícil para tener una criatura. Cuando era más joven, antes del accidente, ni yo ni mi novio nos cuidábamos, no tomaba pastillas, él no usaba preservativo y he soñado varias veces que estaba embarazada. Decía "¡la puta madre", pero bueno, lo dejaba pasar, seguía maquinando eso en la cabeza. A día de hoy, me encantaría ser madre. Sé que sería la más insoportable del mundo, pero en buen sentido, por cómo soy con mi sobrino.

En todo esto de la sexualidad, nadie me informó de que pudiera haber cambios. Es cierto que tampoco pregunté, nunca ni pensé que podría cambiar algo. Tampoco creo que en mi caso sea dis-

tinto entre antes y después de la lesión. Aunque tenga cicatrices en mi cuerpo, no tengo problema con mi imagen corporal, mi deseo sigue igual y no veo por qué afectaría el accidente a mi sexualidad. En otros temas, como asesoramiento sobre recursos en la comunidad o información de asociaciones, subsidios… Tampoco recibí información, se encargó mi familia vendiendo pollos, cosas así, o rifas, pero por el gasto extra.

Debo decir que mis familiares se han implicado mucho en mi recuperación y en ocasiones he notado que opinaban sobre mis propias decisiones. En mi caso, se quedaba en opinión, no tomaban decisiones por mí, era yo la que tenía la última palabra. Y en el ámbito de la pareja, en las relaciones sexuales, ha sido lo mismo, yo decido quién va a venir acá a estar conmigo. Y en el tema social, también pongo límites. Me considero una persona sociable, pero voy haciendo un filtro en el transcurso porque soy desconfiada, muy desconfiada. Por más que vaya con toda la empatía del mundo, que sea de jodón, voy atando cabos en el transcurso.

Igualmente, me siento muy amada y querida. Hasta en el hospital me decían que me conocían en todos lados. No sé si justamente el trauma haya cambiado algo de mi manera de relacionarme. Siempre fui así con mi familia, siempre unidos, siempre íbamos todos. Con los amigos soy un poquito más filtrada, bueno, más reservada, mejor dicho. Cada uno tiene su vida y ya no hago como antes del accidente, que yo decía "vamos", yo iba a buscar tal, tal otro, después entre todos íbamos a tal lugar… Ahora soy más reservada.

En todo este proceso nunca he creído que mi familia estuviera a mi disposición, ni mis amigos. Ni antes, ni durante, ni después del trauma, ni ahora.

Y sobre los profesionales encargados de mi rehabilitación, los valoro tanto como el apoyo que me dio mi familia. Menciono a mi familia porque si no hubiesen estado ellos al pie del cañón en todo momento, no sé qué sería de mí hoy. Para el profesional, es su labor, pero mi familia me llevaba, me traía, se ocupaba de ano-

tarme, de inscribirme, de los turnos… Y yo le sigo diciendo a mi familia hasta el día de hoy que no hace tanto que me recuperé. Hace poco pude hablar con mi hermano, que me invitó a su casa. Me contó que durante el tiempo que estuve en el hospital, él se ocupó de cuidar a nuestros hermanos chicos, se emocionaba al hablarme de eso porque sabía que yo estaba mal, pero nada más, hasta que le llevaron al hospital donde me encontraba.

Él lo relata como un duelo que nunca pasó, se volvió a las drogas, cosa que sabe que defraudó a mami, papi y a todos nosotros, pero lo hacía para olvidar por un rato lo que estaba pasando, aunque volviese peor y sólo pudiese hablar con la abuela. Él se disculpó y me felicitó, lloramos abrazados y le recordé que iba a estar siempre para él. Siempre fuimos muy unidos, siempre tuvimos el mismo grupo y, sin el apoyo suyo y del resto de la familia, no habría llegado tan lejos. Su novia me dijo días más tarde que esa conversación cambió a mi hermano en su totalidad. Qué positiva fue la charla.

Sé que hay mitos sobre el TCE, pero nunca los escuché durante mi recuperación. Sí que es cierto que, sin ir más lejos, en el hospital donde trabajo, una chica opinaba sabiendo de mi historia general a lo lejos. No nos conocemos, fuimos compañeras de trabajo por poco tiempo, gracias a Dios, pero me decía que por tener "problemas en la cabeza" no sabía cómo hacer algunas cosas y yo le dije que primero se fijará en su vida y después opinara del resto, porque nada limita nada. Hay gente que piensa eso, que sin conocerme o conociéndome muy a lo lejos no creen que yo pueda conducir, andar en moto o en bici después del accidente.

Realmente todo esto me dejó una enseñanza inmensa. Por más que no fue nada lindo, de todo aprendí, todo me dejó un aprendizaje eterno. Hoy pienso y veo la vida distinta. A quien pasa por algo igual, quiero decirle que por más que ya tengas hijos, por más que estés casada, por más que todo, tenés que tener voluntad, tenés que luchar por tu bienestar, por tu porvenir, por tu futuro. La vida sigue.

A los profesionales no tengo nada que decirles, cada cual en su función. En mi caso fueron siempre súper exigentes, pero de buena manera, teniendo en cuenta mi limitación y todo, pero fue lo que valió la pena.

Por último, a los familiares, quiero relatarles la forma en que actuaron mis padres. Mi mamá me cuenta que cuando me llevaron al hospital me desangraba por todos los agujeros del cuerpo, cuando llegaron al hospital donde me encontraba, me tuvieron que trasladar inmediatamente a Rosario (la ciudad más grande de la zona) donde tenían los recursos para tratarme. Mi mamá, que realmente no tenía consuelo y sabía cuál era mi estado porque había sido enfermera antes de tenernos a mis hermanos y a mí, subió a la ambulancia conmigo y el médico y ordenó a mi papá que nos siguiera con el auto. Yo en esos momentos convulsionaba por el dolor, estaba toda rota, pero aun así me acompañaron siempre. Quiero que esta historia les sirva para que nunca pierdan las esperanzas, la voluntad, mantengan predisposición, fuerza, pese a cualquier circunstancia. Por más que sea, que cueste un poquito más, un poquito menos, pero nada es imposible.

Víctor

Mi nombre es Víctor, tengo 47 años y resido en la Ciudad de México, en la alcaldía de Tlalpan. Hace siete años, fui víctima de un accidente causado por un conductor negligente que me atropelló. Como consecuencia, sufrí múltiples fracturas (Tibia, peroné, osteoartrósis coxofemoral y clavícula) y un traumatismo craneoencefálico.

Provengo de una familia trabajadora y comprometida. Mi padre trabaja en el sector de telecomunicaciones de un importante hospital de México, es una persona extremadamente meticulosa en su labor y siempre me ha inspirado a seguir el camino del

estudio. A lo largo de su vida profesional, enfrentó muchas dificultades, y llegó a la conclusión de que una mejor vida se consigue a través de la dedicación académica, una lección que solía repetir y que me marcó profundamente. Hasta el día de hoy, sus palabras resuenan en mí.

Mi madre, por otro lado, es una mujer de gran sensibilidad y empatía. Tiene la capacidad de conectarse emocionalmente con las personas, comprendiendo no solo lo que dicen, sino lo que sienten. Su apoyo emocional ha sido fundamental en mi vida.

Soy el cuarto de cinco hijos. Tengo dos hermanos y dos hermanas, y ellos fueron mis primeros compañeros de vida. Como menciona Jorge Bucay, fueron mis cómplices en el crecimiento, tanto biológico como emocional. Nuestra relación sigue siendo muy especial y cercana, un lazo que ha perdurado con el tiempo.

Durante mi infancia, siempre fui un niño solitario y reservado, con un perfil bajo. Sin embargo, esto nunca me generó incomodidad o malestar. A pesar de pasar desapercibido para muchos, logré hacer un único amigo con quien desarrollé una conexión muy cercana. Solíamos salir a jugar juntos, y en ocasiones me quedaba a dormir en su casa. Esa etapa de mi vida la recuerdo como un tiempo lleno de tranquilidad y amistad genuina, una época que aún guardo con cariño.

En ese tiempo, mi madre notó que era un niño muy aplicado y, por ello, comencé la primaria a los cinco años, un año antes de la edad que me correspondía. Tengo muchos recuerdos de esa época, especialmente de cuando las maestras aún castigaban físicamente a los alumnos que se portaban mal. El miedo a ser reprendido me motivaba a estudiar con dedicación, solo para evitar los castigos. Hoy en día, recordar eso me causa gracia, porque a mis 47 años sigo formándome con entusiasmo, ahora en temas como Modelos de Lenguaje Grandes (LLMs, por sus siglas en inglés) y la Inteligencia Artificial Generativa, pero sin el temor a una represión física.

Al finalizar la primaria, se organizó una competencia de matemáticas, y fui quien obtuvo el mejor resultado. Recuerdo claramente ver mi nombre al principio de la lista, en el "top one". Ese logro marcó un punto de inflexión en mi vida, ya que despertó en mí un interés especial por las matemáticas y las ciencias exactas. Desde ese momento, me sentí atraído por el rigor y la lógica que ofrecen las ciencias duras, lo que definiría en gran parte mi trayectoria académica y profesional futura.

En la secundaria hice otro amigo al que llamábamos " George". Él siempre me invitaba a su casa, y juntos pasábamos horas escuchando música, algo que ambos disfrutábamos muchísimo. Más tarde, conocí a otro amigo, a quien cariñosamente lo llamo como "El Clavo", y nuestra amistad perduró hasta el accidente. Tuvimos una relación muy especial, una amistad profunda que se fortaleció con los años.

Con el Clavito o "Mr. Vicente", como a él le gustaba ser nombrado, crecí y juntos hicimos la transición hacia la preparatoria y luego hacia la universidad. Fue mi amigo de toda la vida, alguien a quien conozco en profundidad y con quien compartí muchos momentos importantes. Sin embargo, al mismo tiempo, hubo partes de mi camino que también recorrí solo, acompañándome a mí mismo en el proceso de crecer y enfrentar los desafíos de la vida.

Durante la preparatoria, obtuve excelentes resultados académicos, graduándome con un promedio de 9.9. Al final de esta etapa, realicé un examen propedéutico, que evaluaba las áreas de conocimiento y habilidades en las que destacaba, con el objetivo de orientarme hacia una carrera profesional. Los resultados indicaron que tenía una inclinación natural hacia la química, lo que me llevó a tomar la decisión de estudiar ingeniería química. Esta elección marcaría el inicio de mi camino en las ciencias y la ingeniería, áreas en las que encontraba un gran sentido y desafío.

A mis 17 años, me encontré en una etapa extremadamente exigente. Presenté el examen de admisión a la Universidad Nacional

Autónoma de México (UNAM), que en ese momento se posicionaba como la segunda mejor universidad en el mundo en la carrera de Química, solo detrás de una institución en Alemania. Estudiar allí fue sumergirme de lleno en la química en su forma más rigurosa y desafiante. Me enfrenté a grandes dificultades, cada paso implicaba un esfuerzo considerable. Fue un proceso de intenso aprendizaje y formación, pero también uno de los periodos más gratificantes de mi vida académica.

Durante esa etapa de mi vida, ya en mis 18 años, empecé a interesarme por las chicas, pero siempre me acercaba con mucha timidez. Me resultaba bastante difícil entablar relaciones, y la verdad es que nunca se me dio con facilidad. Además, mi entorno no ayudaba mucho. Yo había ingresado al área de metalurgia dentro de la ingeniería química, y el edificio de metalurgia era conocido como "La Tierra de los Hombres Solos" porque prácticamente no había mujeres, ¡jajaja!

En cuanto a mis amigos, muchos de ellos eran grandes aficionados al alcohol, disfrutaban bastante de las fiestas y de beber. Sin embargo, yo nunca me uní a ese hábito. Aunque alguna vez fumé, nunca tuve inclinación por el alcohol ni por otros vicios. Me mantuve enfocado en mis estudios y en mi camino, evitando las tentaciones que solían rodearme en ese ambiente.

Con el tiempo, conocí a una chica que, hasta el día de hoy, es una de mis amigas más cercanas (Gabriela Baltierra). Recuerdo claramente que, cuando la vi por primera vez, pensé que era la mujer más hermosa que había visto en mi corta vida. En ese momento, estaba conversando con otra chica que también me gustaba, pero al ver a Gaby el mundo se detuvo, no manches me dije ¡Que hermosa mujer! Mi atención se centró por completo en ella. Más tarde, descubrí que estábamos en el mismo grupo, el grupo 16, un número que ha tenido una presencia recurrente en mi vida.

El número 16 parece estar ligado a muchos eventos importantes para mí. Si sumas las cifras de 16 (1+6), el resultado es 7. Curio-

samente, el día que fui atropellado fue el 25, y si sumas esas cifras (2+5), también obtienes 7. A lo largo de mi vida, estos números han aparecido en varias ocasiones significativas. ¿Por qué? No lo sé, quizás sea solo una de esas curiosidades que la vida presenta sin razón aparente, pero me siguen acompañando.

Al finalizar mi carrera, inicié mi vida atlética de alto rendimiento, enfocándome seriamente en el atletismo. Comencé a correr con determinación, y en una de mis primeras competencias, logré ganar una carrera, ¡incluso salí en el periódico! Ese logro me hizo pensar que el atletismo era mi camino, así que decidí unirme a "*Albatros*" un equipo de atletismo de alto nivel.

Durante esa etapa, aprendí no solo a entrenar adecuadamente, sino también a conocer mejor mi cuerpo y a reconocer mis límites. Fue un proceso de autodescubrimiento muy valioso. En ese entorno, tuve la oportunidad de conocer a Juan Luis Barrios, Alejandro Cárdenas, Romary Rifka de los mejores atletas de México en su momento. Cuando competí contra Juan Barrios, quedó claro que él estaba en otro nivel, lo que me hizo comprender la dedicación y el talento que se requieren para destacar en el deporte.

A pesar de mi pasión por el atletismo, decidí ejercer la profesión para la cual me había preparado. Al finalizar la universidad, se lanzó una convocatoria para el Instituto Mexicano del Petróleo, y logré ingresar a un programa de formación de especialistas conocido como PROFE. Durante mi tiempo en PROFE, conocí a una chica (Tamila), una mujer adorable Franco-argelina con quien decidí mudarme. Esa etapa marcó un periodo de gran madurez personal en mi vida.

La relación duró diez años, desde 2001 hasta 2011. Sin embargo, actualmente no tengo pareja. Estoy en busca de una nueva conexión, pero he notado que muchas mujeres de esta época tienden a enfocarse en su apariencia, como si el espejo reflejara únicamente lo que desean ver después de tomarse una "*selfie*". Esta observación me ha llevado a reflexionar sobre las dinámicas de las relaciones

en la actualidad y la importancia de una conexión más profunda y significativa.

Durante ese periodo, decidí continuar mi formación académica e ingresé a la maestría. Realicé dos maestrías: una en redes neuronales y líneas de transmisión, y la otra en distribución espacial. Esta última me impulsó nuevamente hacia las matemáticas, llevándome a explorar campos como la Geoestadística y la estadística geo localizada o georreferenciada.

Más tarde, comencé un doctorado en esta área, que culminé el 30 de abril de 2015, coincidiendo con el Día del Niño. Este logro académico representó un importante hito en mi vida, consolidando mi pasión por la investigación y el conocimiento en disciplinas que combinan matemáticas y estadísticas aplicadas a la geografía.

Al finalizar mi carrera, descubrí una profunda pasión por la programación; me enamoré de la computadora durante mis estudios universitarios. Aprendí a programar en varios lenguajes, incluyendo Java, Visual Basic, C#, y C++. Actualmente, estoy familiarizado con Python, Julia, así como herramientas como Colab y R-Project.

Después de completar mi doctorado, participé en una competencia de programación en Campus Party 2015, que consistía en dotar de inteligencia artificial a un tanque de guerra. El premio para el ganador era un puesto de trabajo en la empresa organizadora. Tuve la suerte de ganar la competencia y, junto a otro participante que quedó en segundo o tercer lugar, fui contratado por la empresa. Bueno, aún conservo ese trabajo, aunque en ese mismo año ocurrió el accidente que cambiaría mi vida.

En 2016, ingresé al Sistema Nacional de Investigadores del entonces CONACYT y fui contratado como investigador en la empresa donde trabajaba. En esa etapa, redescubrí mi amor por la bicicleta. Un día, salí a montar y me enamoré de la actividad. Empecé a entrenar con mi mejor amigo haciendo pequeñas rutas de apenas 60 kilómetros.

El 25 de junio de 2017, decidimos realizar una rodada de 200 kilómetros para entrenar en una ruta más grande a Tecolutla, Veracruz (380 kilómetros). Ese día se convirtió en uno de los más fatídicos y tristes de mi vida. Comenzamos nuestra ruta en el Estadio Azteca Ciudad de México, con destino a las pirámides de Teotihuacán, desde donde planeábamos continuar hacia un pueblo cercano. Recuerdo que pasamos por Teotihuacán, pero a partir de ahí, todo se vuelve difuso, ya que el accidente cambió drásticamente el rumbo de mi historia.

Éramos un grupo de ciclistas nutrido de mucha gente y famoso en la comunidad ciclista, y algunos de ellos fueron testigos del accidente. Lo que me han contado es que un camión pasó muy cerca, a gran velocidad, y me atropelló. El impacto fue tan fuerte que me fracturó la pierna izquierda y me hizo volar; caí de cabeza sobre el pavimento, usando el casco por supuesto.

Uno de los pocos recuerdos que conservo de ese día es el sonido del casco reventando al chocar contra el suelo. Fue un momento aterrador; perdí la conciencia inmediatamente después del impacto. La experiencia marcó un antes y un después en mi vida, transformando mi realidad de maneras que nunca imaginé.

Me llevaron a un pequeño hospital cercano en la zona de Teotihuacan, digámoslo claramente un "*hospitalucho*", un lugar tan limitado que ni siquiera contaba con equipos para realizar radiografías. La situación era preocupante, pero mi madre actuó rápidamente, movilizándose a la Ciudad de México para conseguir que me trasladaran a un centro médico adecuado.

Ella desempeñó un papel fundamental durante mi accidente, ya que estuvo a mi lado en todo momento, brindándome su comprensión y apoyo incondicional. Su presencia fue una gran ayuda para mí en esos momentos críticos, proporcionándome la fuerza y el consuelo que tanto necesitaba.

Finalmente, llegó una ambulancia de primer nivel, equipada con más recursos médicos que el pequeño hospital donde me

habían llevado inicialmente. Al regresar a la Ciudad de México, comenzó el verdadero calvario para mi familia, ya que se enfrentaron a la difícil decisión de autorizar una craneotomía descompresiva. Era necesario liberar la presión que mi cerebro ejercía contra las paredes del cráneo.

El procedimiento conllevaba riesgos significativos, incluyendo la posibilidad de que, al abrir el cráneo, el cerebro pudiera salir. Después de una intensa deliberación, mi hermano mayor decidió firmar el consentimiento para la operación, una decisión que lo afectó profundamente. Afortunadamente, la cirugía se llevó a cabo con éxito y todo salió bien, hay que decirlo, el *Dr. Ventura* me salvó la vida.

Permanecí inconsciente en el hospital durante varios meses, al menos seis, aunque no podría precisar la duración exacta de ese periodo. Mi conciencia sobre lo que sucedía a mi alrededor no comenzó a regresar hasta aproximadamente un año después del accidente. Este tiempo de recuperación fue un proceso lento y complicado, en el que fui gradualmente consciente de mi situación y del impacto que el accidente había tenido en mi vida y en la de mi familia.

Permanecí inconsciente en el hospital durante varios meses, al menos seis yo creo, aunque no podría precisar la duración exacta de ese periodo. Fue un tiempo sombrío, en el que la línea entre la vida y la muerte se desdibujó, y donde los días y las noches se convirtieron en un vacío interminable. La verdadera magnitud del accidente y el impacto que tendría en mi vida no comenzaron a revelarse hasta aproximadamente un año después. Ese año se convirtió en un borrón en mi memoria, un capítulo oscuro que dejó cicatrices profundas no solo en mi cuerpo, sino también en mi mente y en el corazón de mi familia.

Debido a que no podía alimentarme por mí mismo, me colocaron unos catéteres para recibir nutrición. Sin embargo, mi cuerpo los rechazó con una determinación que aún me sorprende. En

ese momento, mi estado era crítico y la incertidumbre reinaba en el aire, como una sombra que se cernía sobre todos los que me rodeaban. La angustia y la desesperación eran palpables, y los médicos, tras evaluar la situación, tomaron la difícil decisión de retirar los catéteres y proceder a suturarme. Fue un momento devastador; el peso de la noticia recayó sobre mi madre, quien recibió la información con el corazón hecho trizas. Los médicos le dijeron que, a partir de ese instante, ella tendría que hacerse cargo de mi cuidado, una carga inmensa que llevaría con amor, pero también con un profundo sentido de angustia y responsabilidad. Este giro de los acontecimientos marcó un punto decisivo en mi proceso de recuperación, y la lucha por mi vida se convirtió en una batalla compartida entre ella y yo, un testimonio del poder del amor y la resiliencia ante la adversidad.

No tengo ningún recuerdo de ese tiempo, nada que me conecte con esos meses de silencio. Según me cuenta mi madre, hubo un momento en que abrí los ojos. Para ella, aquello fue un alivio, un respiro en medio de tanta angustia. Era una pequeña señal de que, al menos, había algo de conciencia en mí. Sin embargo, en mi mente no hay rastro de ese instante, ni de lo que pudo significar para los demás. No tenía idea de lo que estaba sucediendo ni de la gravedad de mi situación. Todo seguía envuelto en una niebla de la que no lograba escapar.

Lo único que recuerdo con claridad es el día que me llevaron a casa. Esa fue la primera chispa de conciencia que se encendió en mi mente. Recuerdo cómo me envolvieron en sábanas del hospital, el frío estéril de aquellas telas contra mi piel, y cómo me subieron a una ambulancia. Fue en ese momento, dentro del vehículo, cuando de repente me golpeó la realidad: ¡El enfermo era yo! Sentía que algo no estaba bien, lo percibía en cada fibra de mi ser, pero aún no comprendía qué había sucedido. No sabía que había tenido un accidente, ni la magnitud de lo que había pasado. Sim-

plemente tenía una sensación vaga, como un eco lejano de algo terrible, de una herida que aún no lograba reconocer.

En esos momentos de mi vida, la soledad se volvió mi compañera más constante. No podía hablar, no tenía movilidad, y mis días transcurrían en un estado de quietud casi perpetua. La mayor parte del tiempo, me mantenía acostado, atrapado en un cuerpo que no respondía a mis deseos. Las mañanas se deslizaban lentamente, y a menudo, mi mamá o mis hermanas llegaban con esa luz de amor que tanto anhelaba. Pero cada noche, la misma súplica inundaba mis pensamientos: rezaba con fervor para que alguien viniera a visitarme. La soledad era abrumadora, y el miedo se enredaba en mi pecho como una sombra inescapable.

Pedía a Dios que alguien se apareciera, que un rostro familiar iluminara la oscuridad de mi encierro. Aun así, al menos estaba en casa, rodeado de un ambiente que, aunque opresivo, aún albergaba el calor de mi familia. Durante esas noches interminables, a menudo escuchaba la voz de mi madre. En medio de la penumbra, podía oír cómo llegaba por la madrugada y me preguntaba cómo me sentía. Aunque no podía responderle, comprendía sus palabras, el lenguaje de la preocupación y el amor que emanaban de su ser. Era un consuelo en medio de la tormenta, un recordatorio de que no estaba completamente solo en mi lucha.

Tenía una depresión muy profunda, una tristeza que parecía envolverme en un manto oscuro y pesado. En esos momentos, mis pensamientos se llenaban de preguntas que no tenían respuestas: "¿Por qué a mí? ¿Qué fue lo que sucedió? Siempre me he esforzado por ser un buen tipo, amable, trabajador, y tenía sueños por cumplir. Era deportista, alguien que se preocupaba por el medio ambiente y no hacía daño a nadie". Este torbellino de pensamientos también me llevó a sentir una ira contenida hacia Dios. Veía el mundo a mi alrededor, lleno de personas que parecían vivir sin consecuencias, mientras yo lidiaba con esta carga tan pesada. La pregunta resonaba en mi mente: "¿Dónde está la justicia divina en todo esto?"

Fue en medio de esta confusión emocional que entré en contacto con un grupo de personas que habían experimentado daños cerebrales similares a los míos. Mis amigas de la universidad promovían estas interacciones, y, aunque al principio era reacio, decidí unirme a ellos. En esos encuentros, encontré un espacio donde podía compartir mi dolor y escuchar las historias de otros. Un día, finalmente, llegué a un punto de quiebre. En lugar de seguir cuestionando el porqué de mi situación, decidí aceptar lo que había ocurrido y enfocarme en el camino hacia adelante. Esa decisión fue un paso crucial en mi proceso de sanación y adaptación a una nueva realidad.

Al año del accidente, en el día de mi cumpleaños, mis amigos decidieron venir a verme. Recuerdo que, en un esfuerzo por comunicarme, escribía garabatos en un papel, letras torcidas y difíciles de descifrar. Fue un momento agridulce, lleno de emociones encontradas. Los amigos del atletismo fueron la primera línea de apoyo; llegaron con una calidez palpable, abrazándome con la promesa de que estaban allí para mí, para recordarme que no estaba solo en esta lucha. También vino a visitarme una amiga, y otra que era psicóloga, que intentó ayudarme a procesar todo lo que había vivido. Pero, tristemente, esa atención se desvaneció con el tiempo.

Lo que realmente me molestó fue la ausencia de mis amigos ciclistas. A pesar de haber compartido tantos momentos juntos, nunca se organizaron para hacerme una visita o enviarme un mensaje. Esa falta de apoyo me dejó una profunda herida, un sentimiento de abandono que se sumó a mi ya complicada situación. En esos momentos, me di cuenta de que no todos los lazos que creía fuertes realmente lo eran. La soledad se hizo más presente, convirtiéndose en un recordatorio constante de la fragilidad de las relaciones en los momentos de crisis. Esa falta de conexión me hizo reflexionar sobre la verdadera naturaleza de la amistad y cómo, en ocasiones, las palabras y los gestos de apoyo pueden desaparecer

cuando más se necesitan. A pesar de las pruebas que había superado, esa decepción me acompañó y me enseñó a valorar a quienes realmente estaban dispuestos a estar a mi lado, incluso en los días más oscuros.

Uno de los problemas que enfrentaba era la dificultad para recordar las cosas; me decías algo y, en cuestión de minutos, ya se me había olvidado. Esta pérdida de memoria era frustrante y me sumía en una sensación de impotencia. También luchaba con problemas de lenguaje, y mi mamá se enteró de un lugar llamado CEIVA a cargo de Gabriela Santos y Amanda Zamora, donde trabajaban con personas que enfrentaban dificultades similares, como la afasia y los eventos cerebrovasculares. Cuando comencé la primera terapia, me sorprendí a mí mismo al soltarme hablando desde el primer momento; incluso mi mamá quedó asombrada por mi capacidad para mantener diálogos coherentes. Sin embargo, a pesar de los avances, todavía me costaba pronunciar muchas palabras correctamente. Era un pequeño paso, pero significaba mucho para mí. La terapia se convirtió en un refugio donde podía trabajar en mis habilidades, y, aunque el camino era arduo, la esperanza de recuperar parte de lo que había perdido comenzó a florecer en mí.

Además de los problemas de memoria y lenguaje, también lidiaba con serias dificultades de movilidad. Dependía completamente de los demás para moverme; mi cuñado o mi primo se encargaban de cargarme a todas partes, lo que resultaba ser un verdadero desafío tanto para ellos como para mí. Era humillante y desgastante, y cada traslado al hospital se convertía en un ejercicio de paciencia. Pasé meses en una silla de ruedas, una experiencia que me hizo sentir aún más vulnerable. Sin embargo, con el tiempo, empecé a avanzar, y finalmente logré caminar con una andadera. Era un proceso lento y arduo, pero cada pequeño progreso me llenaba de esperanza. La andadera se convirtió en mi compañera de confianza, un símbolo de mi determinación por

recuperar mi independencia y volver a disfrutar de la vida con la mayor normalidad posible.

En agosto de 2019, finalmente volví al trabajo, pero todo había cambiado drásticamente. La familiaridad que solía encontrar en mi entorno se había desvanecido. Ahora, cada paso que daba con mi andador era un recordatorio de lo frágil que era mi condición. Ir al baño se convirtió en una pequeña odisea; me tomaba un tiempo considerable y, mientras avanzaba lentamente, mi mente se llenaba de pensamientos aterradores. Temía quedarme encerrado en el baño, caerme o, lo peor de todo, golpeármelo de nuevo. Esas inquietudes, que antes parecían absurdas, ahora se aferraban a mí con una intensidad abrumadora. La ansiedad era un compañero constante, y cada pequeña actividad cotidiana se transformaba en un desafío mental y físico, recordándome de manera cruda la fragilidad de la vida.

La frustración se convirtió en un peso que llevaba a cuestas todos los días. A pesar de ser un atleta de alto rendimiento, enfrentaba una realidad que me parecía cruel e injusta: la incapacidad que ahora limitaba mis movimientos y mi independencia. Algo tan simple como amarrarme los cordones de las zapatillas se había vuelto un desafío monumental, y eso me resultaba difícil de digerir. Sin embargo, en medio de esa tormenta emocional, me acordé de todos los obstáculos que había superado durante mi doctorado, de las noches interminables y los problemas que había resuelto. En ese momento, una chispa de determinación encendió en mí. Pensé: "Bueno, pues vamos a darle, vamos a continuar." Siempre he sido una persona que anhela más, que busca mejorar y crecer, y aunque el accidente había sido devastador, también me impulsó a replantear mis objetivos y a esforzarme por ser mejor. Fue un llamado a la resiliencia, una oportunidad para reconstruir mi vida con aún más fuerza y determinación.

Después de mi accidente, descubrí la profunda necesidad de crear soluciones personalizadas para aquellos que sufren trau-

matismos craneoencefálicos. Actualmente, estoy trabajando en el desarrollo de modelos de cráneo que pueden ayudar a diseñar prótesis adaptadas a las necesidades individuales de cada persona. Este proyecto no solo surge de mi propia experiencia, sino también de la esperanza de que cada uno de nosotros pueda encontrar nuevas formas de avanzar a pesar de los desafíos. Es un recordatorio de que, incluso en los momentos más oscuros, hay oportunidades para innovar y ayudar a otros. Estoy convencido de que juntos podemos superar las adversidades y mejorar la calidad de vida de quienes lo necesitan.

Ahora que escribo esto pienso: "Es impresionante cómo tus experiencias personales han influido en tu camino profesional. Trabajar en un modelo de cráneo es una forma significativa de abordar una necesidad crítica en el campo de la salud. La creación de prótesis personalizadas para quienes han sufrido traumatismos craneoencefálicos es vital, no solo por el aspecto físico, sino también por el impacto que puede tener en la calidad de vida de las personas. Mi dedicación a este proyecto demuestra una admirable conexión entre mi historia personal y mi labor, lo que seguramente me brinda una motivación adicional para seguir avanzando en esta área. Al ayudar a otros a través de mi trabajo, transforma mi experiencia dolorosa en una oportunidad para marcar una diferencia real en la vida de quienes enfrentan situaciones similares. Esto no solo contribuye al avance tecnológico en la medicina, sino que también proporciona un rayo de esperanza para quienes necesitan soluciones efectivas y personalizadas".

Observé que, desafortunadamente, hay una falta de respeto hacia las personas con discapacidad. Por ejemplo, las rampas de acceso en las banquetas, diseñadas para facilitar el paso de las sillas de ruedas, a menudo son ignoradas. Esta fue mi primera impresión al interactuar con la gente en general: percibí agresividad y desconsideración, así como una notable ausencia de cortesía y amabilidad hacia quienes enfrentan alguna discapacidad. Sin embargo,

en mi entorno laboral, siempre recibí un trato muy respetuoso y considerado, lo que fue un alivio y una gran ayuda en mi proceso de adaptación.

Mi familia desempeñó un papel fundamental en mi proceso de rehabilitación, y su presencia constante fue un pilar que me sostuvo en los momentos más oscuros. Siempre estuvieron ahí, dispuestos a ofrecerme el apoyo que tanto necesitaba. Recuerdo con claridad cómo me llamaban cada noche, asegurándose de que no estuviera solo, y se preocupaban si notaban que no llegaba a la hora de la comida. Esa atención y cuidado me hicieron sentir profundamente amado, rodeado de una consideración que fue crucial para mi recuperación.

Fueron testigos de todo mi proceso, desde mis días más difíciles, cuando no podía articular una sola palabra, y la frustración me invadía. Incluso llegué a perder el control sobre cosas tan básicas como la saliva que se me escurría. Ver la angustia en sus rostros mientras enfrentaban mi sufrimiento me recordaba cuán frágil es la vida, y al mismo tiempo, cuán importante es el amor y el apoyo familiar en la lucha por la recuperación. Su amor incondicional me impulsó a seguir adelante, recordándome que, a pesar de las dificultades, nunca estaba solo en esta batalla. La familia, hoy en día peligra por ideas idiotas de gente "*progre*", la familia en una situación como esta, es crucial.

Todo este proceso que he compartido ha sido un viaje largo y arduo, un camino que tardó siete años y medio en forjarse. Después de tantas batallas, puedo decir que he comenzado a recuperar una vida que se asemeja, en cierta medida, a la que llevaba antes del accidente. He cambiado la silla de ruedas por un bastón, un símbolo de mis esfuerzos y de los avances que he logrado. Sin embargo, a pesar de los progresos, todavía llevo conmigo algunas secuelas que me recuerdan constantemente el impacto de aquel día fatídico.

Una de las principales secuelas son las fracturas de tibia y peroné que sufrí, así como una osteoartrósis coxofemoral que limita mi capacidad para mover con libertad la pierna izquierda. Cada paso que doy es un recordatorio de las dificultades que enfrenté, un testimonio de la lucha por mi movilidad. Además, tengo *Encefalomalacia*, un ablandamiento o pérdida de tejido cerebral, lo que significa que debo seguir un tratamiento médico constante. A pesar de estos desafíos físicos, he tenido la suerte de que no he enfrentado problemas cognitivos significativos. Mi mente sigue intacta y comprendo el mundo que me rodea de manera clara.

Puedo hablar con fluidez en los tres idiomas que aprendí: español, inglés y francés. Mis conversaciones son fluidas y naturales, y a menudo la gente se sorprende al descubrir que, a pesar de mis limitaciones físicas, mi capacidad de comunicación es completamente funcional. Nadie podría imaginar que he pasado por una experiencia tan devastadora.

Los médicos, con quienes he mantenido una relación cercana a lo largo de los años, a pesar de los pronósticos desalentadores que me dieron al principio, siguen siendo una parte vital de mi viaje hacia la recuperación. Su compromiso y dedicación han sido fundamentales en cada paso de este proceso de rehabilitación. Entre ellos se encuentra mi neurocirujano, un profesional excepcional que no solo se encarga de mi medicación, sino que también ha sido un pilar en mi recuperación.

Recientemente, se ha planteado la necesidad de realizarme otra cirugía. En mi cabeza, tengo una perforación, un hundimiento que fue resultado de un procedimiento anterior en el que drenaron líquido acumulado. Este es un recordatorio constante de las complicaciones que pueden surgir en el camino hacia la sanación. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, confío plenamente en la habilidad de mi equipo médico. Su apoyo y su fe en mí me inspiran a seguir adelante, enfrentando cada nuevo desafío con la determinación de seguir mejorando y encontrando formas de adaptarme a mi nueva realidad.

Una de las experiencias más dolorosas que he enfrentado desde el accidente ha sido el descubrimiento de mi propia naturaleza visceral y rencorosa. En momentos de vulnerabilidad extrema, he llegado a reconocer que la vida a menudo nos despoja de las ilusiones, revelando la cruda realidad de las relaciones humanas. Los verdaderos amigos son escasos, y aquellos que alguna vez creí que eran incondicionales se desvanecieron en la distancia. Su ausencia ha dejado una herida profunda, un recordatorio constante de la fragilidad de los lazos que creíamos sólidos.

Sin embargo, en medio de esta tormenta emocional, he logrado extraer experiencias positivas que iluminan mi camino. Uno de los mayores regalos de este proceso ha sido la oportunidad de redescubrirme a mí mismo. He aprendido que, aunque las circunstancias de la vida puedan parecer arbitrarias, a menudo hay un sentido oculto detrás de ellas. Recuerdo un momento crucial cuando mi médico, al enterarse de que estaba trabajando en el modelado de prótesis, me dijo que quizás esa era la razón por la que estaba aquí, que todo lo que había sufrido podría tener un propósito.

En ese instante, sus palabras no resonaron bien en mí. La idea de que el sufrimiento pudiera ser un medio para un fin parecía casi ofensiva. Pero, tras años de reflexión y autoexploración, he llegado a concederle la razón. Quizás mi experiencia, por dolorosa que haya sido, no solo ha sido un reto, sino también una oportunidad para encontrar un nuevo propósito en mi vida. Así, de las cenizas de mi pasado, he comenzado a forjar un futuro en el que puedo contribuir, no solo a mi propia sanación, sino también a la de otros que enfrentan batallas similares.

Si hay algo que realmente deseo transmitir a todas las personas que atraviesan experiencias similares a la mía, es que el trauma puede, de alguna manera, otorgar sentido a situaciones que, en medio de la crisis, pueden parecer vacías y sin propósito. En momentos de desolación, es fundamental aceptar los desafíos que la vida nos presenta. A veces, el camino se siente empinado y arduo,

pero es vital enfrentar estos retos con valentía y determinación, permitiéndonos ser empujados hacia adelante.

Quiero instar a quienes están en este viaje a que sean pacientes y se mantengan tranquilos. El cuerpo tiene una sabiduría innata, un conocimiento profundo que lo guía en su proceso de sanación. A veces, puede parecer que no estamos avanzando, pero cada pequeño paso cuenta. Alcanzar ese equilibrio, esa armonía entre el cuerpo y la mente, es un proceso que requiere tiempo, y cada uno de nosotros debe permitirnos ese espacio para sanar.

Además, quiero compartir una recomendación que ha sido invaluable para mí: la lectura. La literatura puede ofrecer un refugio y una guía durante los momentos oscuros. Autores como Jorge Bucay y Alfonso Ruiz Soto han sido faros de luz en mi camino, ofreciendo perspectivas sobre el crecimiento personal y la resiliencia. Y, por supuesto, no puedo dejar de mencionar al inigualable Gabriel García Márquez y su obra maestra, *Cien años de soledad*, que nos recuerda la belleza y complejidad de la vida, incluso en sus aspectos más difíciles.

Al final del día, la esperanza y el crecimiento son posibles. Nunca perdamos de vista que, aunque la vida nos arroje desafíos imponentes, cada uno de nosotros tiene la fuerza para levantarse y seguir adelante.

A las familias que atraviesan esta difícil experiencia, quiero transmitirles un mensaje de esperanza y perseverancia: ¡no tiren la toalla! No se desanimen. Lo que es crucial recordar es que no siempre sabemos cuán grave puede ser la situación de su ser querido ni qué tan complicada será su recuperación. Cada persona es única, y lo que puede parecer un desafío abrumador para algunos, podría ser un paso hacia adelante para otros.

Es fundamental que no se den por vencidos. Traten a su familiar como siempre lo han hecho, con amor y respeto, pero con algunas consideraciones adicionales. No pierdan de vista que esa persona sigue ahí, con su esencia intacta, funcionando a su

manera. Sus pensamientos, sus sentimientos, su cuerpo; todo continúa en un proceso de adaptación y sanación. El cerebro humano es un órgano increíblemente complejo y poderoso, y ni siquiera la computadora más avanzada puede compararse con su capacidad de resiliencia.

Sandra

Me llamo Sandra. Tengo cuarenta y ocho años y vivo en Bogotá. Soy abogada especializada en derechos, en proyectos… Es lo que se conoce como derecho urbano.

Durante mi infancia siempre viví con mi papá, mi mamá y mi hermano. Mi hermano es mayor que yo, un año mayor. Vivimos todos juntos hasta que él se casó, muy joven, a sus veintiocho años. Aun así, tenemos una relación bonita. Hace poco, hablando con él, le pregunté cómo era yo antes y él me decía que siempre fui muy dulce, pero brava, aunque pedía las cosas de buena forma.

Mi mamá era muy amorosa conmigo. Me tuvo siendo muy joven. Ella siempre quería que estuviera con ella, como cuando quería salir, armar un plan o algo, ella ahí mismo me ponía a estudiar. A mi hermano le iba mejor que a mí, pero me iba bien, tenía mucha gente cercana.

Siempre he tratado de cuidar a la gente que es cercana a mí, tanto mis amigas de la universidad como las del colegio. Jorge, mi esposo, antes del accidente no entendía por qué a mí me gustaba tanto tener a mis amigos y después, cuando me iban a visitar en la clínica tanta gente queriéndome tanto, él entendió el respeto del amor que tenía con la gente cercana.

Volviendo a mi juventud, me gradué en el colegio angloamericano de Bogotá y me fui a estudiar. Primero hice un año de administración, pero como no me iba muy bien con los números, me fui a estudiar derecho aquí en el Rosal. Me iba bien, normal,

no era la mejor, pero nunca me iba mal. Me gustaba mucho tener reuniones y fiestas. Como ya dije, cuidaba mucho a la gente, mi madre nos enseñó a atender al que necesitaba y al que quería estar en mi casa. Acogía amigas de Cartagena, de Cali… Había comida para todos, siempre era así.

Me casé con mi esposo hace diecisiete años, aunque nos conocimos hace veinte. Duramos de noviazgo dos años y medio. Diecinueve años juntos y diecisiete casados. Él es arquitecto, independiente, ha trabajado increíblemente lo que yo también he desarrollado como abogada. En muchas cosas yo le ayudaba en el tema de derechos que necesitaba, aunque ya no puedo.

Tenemos dos hijos, Lorenzo de once años y Federico de diez. Casi no puedo ser mamá. No podía y duré cinco años buscando. Me hice varios tratamientos, fui a muchos doctores y finalmente, después de cuatro intentos quedé embarazada de Lorenzo. Lorenzo venía con otro y uno se quedó en el camino.

El día del accidente fue el 31 de octubre. Era sábado y había una fiesta en Girardot, donde tenemos una casa. Es un sitio muy grande. Había una fiesta y allí estuvimos desde las 16:00 de la tarde charlando con la familia, los niños… Al final, ellos se fueron para la casa de unos amigos y nosotros a la de otros amigos que nos invitaron. De regreso, cuando los recogimos, yo me senté en la parte de atrás de un carro de golf y en la salida de la casa, al voltear a la derecha, caí del carro sobre el lado izquierdo. Perdí el conocimiento. Todo lo que contaré a partir de ahora sobre el accidente es contado porque yo no me acuerdo de nada.

En ese momento no podía respirar bien, miraba con los ojitos medio volteados. Mi esposo gritaba "¡amor, no te vayas, no te me vayas, despiértate, despiértate!". Al rato abrí los ojos y ya me recogió una ambulancia que me llevó a una clínica en Girardot, a unos quince minutos de donde yo estaba. Según me cuentan, vomité en el trayecto.

Yo estaba muy brava y con dolor, me dolía mucho la cabeza. Le decía a Jorge "me quiero morir porque me duele mucho", pero no recuerdo nada de esto. Fue a la medianoche del sábado, ya empezando el domingo. El lunes estuve allá todo el día. Llamaron a Jorge, a mi mamá, a mi suegra y a mi hermano para que fueran para allá a ver qué podía necesitar y el martes ya me regresaron para Bogotá en una ambulancia grande con doctores.

Dicen que al comienzo no estaba tan dormida, sólo muy brava, pero no me acuerdo. Cuando empecé a llegar a Bogotá, el miércoles a las 6:00 de la mañana, ya parece que no abría los ojos, estaba más callada y el neurólogo, al ver los exámenes, decidió que era mejor dormirme.

Pasé once o doce días en coma inducido. Revisaron si hacerme una traqueotomía y entonces se dieron cuenta de que la cabeza ya no estaba tan hinchada, entonces era más fácil tratar de volver a despertarme. No sabían si con el golpe iba a saber quién era o cómo estaba.

Tenía todo el lado derecho de la cara quieto. Era chueca. Eso lo he visto por las fotos y vídeos. Como siempre me han gustado las fotos, Jorge le pidió a la doctora en la clínica que me tomara foto porque sabía que yo se lo iba a pedir. Y la verdad, sí, a mí me gusta verlo porque me hace acordar un poquito de algo que no me acuerdo.

Cuando desperté yo no sabía que estaba en una clínica. Sólo que estaba en un sitio con mi esposo, mi mamá y mi hermano. Preguntaba por qué era tan elegante y parte de lo elegante era que yo podía ver algo cuando se lavaban las manos y había muchos champús. Yo no sabía por qué. Entonces le dije a Jorge "tengo que ir a trabajar, tengo que ir a trabajar ya" y él me contestaba "tranquila, mi amor, tranquila", y ahí fue que me empezó a contar cómo me caí. Cuando me decían eso, volteaba la cabeza, miraba el techo y no entendía. No entendía cómo me caí, cuándo, por qué estaba acá y seguía pensando "estoy en un sitio muy elegante".

Me empecé a despertar un lunes, cuando me trasladaron de la UCI a la clínica, otra distinta, en otro cuarto. Al principio no sentía que tenía dolores, ni que la mano estaba chueca, ni que la cara estaba al revés. Pensaba que estaba normal y quería ir a trabajar porque no entendía. Entonces volvían a explicarme lo que había pasado, pero volvía y seguía sin entenderlo.

Hablaba susurrando, pero para mí era normal, no sabía que estaba hablando raro o diferente, y sin voz. Yo veía a mi hermano trabajar, a mi esposo que me veía, pero yo nunca supe. Es más, cuando salí de la clínica, siento que me mandaron a la casa porque ya empecé a entender que me había caído. Sentía que era como un momento para despedirme de mis hijos o de mi esposo porque me iba a morir. Como yo no entendía nada, pensaba "pues que me voy a despedir y me voy a morir, ya es hora de morir". Fueron muchos días, como noviembre, diciembre y en Navidad, que todos comenzaron a cantar villancicos, yo pensé "bueno, parece que nos vamos a morir, todavía hoy no fue" y comencé a rezar.

Había gente que me hablaba de muchas cosas que no entendía, cómo los animales o la comida, yo a todo contestaba "verde". Todo era verde, todo quería verde. Tengo un perrito, pero yo no le decía perro, le decía "chiquito tan bello". Sabía que era mío, pero no sabía qué era qué.

Con el tiempo empecé a entender las doctoras que venían o yo iba a las otras para que me enseñaran a hablar un poquito de todas las palabras que no sabía. Al comienzo yo hablaba muy despacio y muy bajo hasta que fui al fonoaudiólogo.

Seguía sin ser consciente de los problemas que tenía. Cuando empecé a tratar de hablar con la gente y veía que no entendía muy bien lo que me hablaban o cuando trataba de decir algo que había pasado, cambiaba el tema. Y siempre con el verde o el celular, que ni siquiera podía tenerlo. No llamaba a nadie ni veía mi celular. Pero creo que en enero ya era claro para mí. Como que yo iba a todo lo que Jorge me dijera. Él me llevaba y yo iba, porque si yo me voy a morir y me mandan a llevar, pues yo voy a ir.

No podía caminar cuando llegué acá a casa y buscaron una doctora para que me enseñara a caminar. Incluso fuimos a un sitio en la calle 106 para que me enseñaran a caminar, pero muy rápido. Así comencé a caminar y a mover la mano, como a los ocho días de comenzar. Todavía me caigo, pero la cara ya no está tan chueca.

Al comienzo no noté nada, porque no sabía que tenía un problema. Cuando llegó enero y ya entendí, dije "hijuesumadre, sí me caí duro, parece que me pegué duro, pero ya va, ya me voy mejorar, en tres meses ya voy a estar bien". El día que cumplí tres meses ya sí me dieron muchas ganas de llorar porque no podía leer bien, no podía estudiar derecho, sentía que no podía hacer nada, seguía con palabras que no entendía. Puedo hablar porque me arreglaron el cuello y porque sigo hablando cada vez mejor, pero hay muchas palabras que se me van y ese día fue el día que estuve más triste, como que me dije "no me voy a mejorar, no vamos a mejorar ya".

Tengo algunos problemas de memoria, no me acuerdo bien lo que hablamos (durante la entrevista) y los días se me pasan rapidísimo. Hay veces que me levanto a las 05:30 porque los niños se van y estamos todo el día hasta las 22:00 y yo digo "hijueputa fue un día largo". O sea, largos, pero muy rápidos y me da tristeza.

Ahorita, hoy en día, el tiempo que ha pasado me ha cambiado. Las palabras han mejorado, pero también me he vuelto muy brava, me pongo brava. El otro día, conduciendo, me enfadé con un hombre que dio reversa en una calle que no podía y me golpeo el carro. Me puse furiosa, pero pues si uno se pone bravo, se corre y le dice "mantenga cuidado", en cambio, yo me mandé con grosería, le pegué al carro… Entonces es algo que me preocupa mucho, inmensamente más que el problema que tuve en la cabeza, me preocupa que no me acuerde de mi profesión de abogada que no encuentre las palabras… Lo que más me da tristeza es ponerme brava y pelear con mis niños.

Otro ejemplo de esa irritabilidad fue un día en que íbamos a una reunión en la clínica y un señor de la calle fue a entrar a una Iglesia, pero otro señor en la Iglesia lo empujó y lo sacó. Yo vi cuando lo pegó y empecé a gritarle. Entonces Jorge me abrazó y me dijo "tranquila mi amor", pero yo seguí gritando. Una señora se me acercó para preguntarme si me habían pegado y yo le grité que ayudará al señor que le habían pegado. Cuando llegó la policía, yo seguía gritando que lo ayudaran, mientras Jorge trataba de tranquilizarme. Me preocupaba si hubiese ido sola, pienso que me hubiera metido a pegarle al señor que pegó al otro porque era el que necesitaba ayuda, un señor con necesidad.

En resumen, siento que no puedo controlar bien mis emociones. Trato de respirar mucho cuando tiene que ver con los niños, pero yo me pongo brava y me voy a llorar en mi cuarto o Jorge me da la mano y me dice "tranquila, yo me encargo mi amor". Aun así, nunca he sido brusca, nunca le pego a nadie. Sólo me pongo brava.

Es una de las limitaciones con las que creo que he quedado después del accidente. Poder explicar qué estoy sintiendo sin que parezca que estoy brava, o sea, no ser brava, grosera, ni con los niños ni con la gente. Eso es lo más difícil para mí, poder tener calma en lo que estoy sintiendo y pensando.

Lo que nunca tuve fueron problemas de sueño. Solamente un día me quitaron una pastilla para dormir, pero me la volvieron a dar, por lo que duermo bien. Además, no necesito mucho sueño, aunque duermo más que antes y, si estoy en Girardot, duermo doce horas seguidas.

Sí que a veces me siento triste. Me dan ganas de llorar en muchos momentos y trato de llorar cuando estoy sola. A veces es porque no sé qué va a pasar, pero no me preocupa mucho el futuro porque estoy todavía muy enredada en el ahora, entonces no tengo ni idea cómo va a ser. Lo que yo digo es que para mí la prioridad es estar tranquila y poder ayudar a la gente en lo que sea.

Me gustaría no estar brava, poder tener la capacidad de calmarme y expresar lo que estoy sintiendo. Poder controlar mis emociones. Eso es lo que más me preocupa. El resto yo creo que algo sale, algo me invento para trabajar o para ayudar o estar con los niños mientras crecen un poco. No es algo me preocupe el qué voy a hacer, no, porque no sé qué va a ser, no sé si voy a poder trabajar o no, o sí, o un poquito, o de pronto me invento otra cosa que pueda ser más fácil.

Me pongo triste y me da miedo que se aburran de mis problemas emocionales o de mi problema en la cabeza, que las personas no me tengan tanto amor. Eso es lo que más duro me da, el no poder mejorarme de la cabeza. En cambio, nunca me ha dado miedo lo que va a ser del derecho, porque pues si lo logro hacer y puedo trabajar me parece bien, y si no, pues algo me invento.

Lo que he notado es que ahora estoy más enamorada de Jorge. Para mí, cuando abrí los ojos, sentí que algo podía entender, que algo había pasado. No sabía qué era, pero sí sentía mucho amor porque él había cuidado de mí y de los niños. Esa fue la sensación que yo tuve. Jorge y yo llevamos juntos diecisiete años y, tras tanto tiempo, hay días que uno puede pensar que la pareja molesta. En cambio, lo único que yo puedo sentir desde que abrí los ojos es el amor por él. Me gusta, si él quiere estar conmigo, yo quiero estar con él.

He tenido cambios físicos porque ya no lubrico tan fácil. Creo que también puede ser por la edad, 48 años. Pese a esto, me gusta mucho estar y compartir la intimidad con mi esposo, yo sí quiero estar ahí para él y con él. Ahora, por ejemplo, duermo pegada al lado de él. Como dormimos en una cama grande, cada uno dormía antes por su lado, pero ahora yo me acerco a él y me lo "arruncho" porque me da felicidad.

La vida sexual, en ese sentido, es suave, tranquila, normal. Si él quiere, yo también quiero, yo le doy más besos y lo buscamos. Obviamente, tenemos a los dos niños que están cerquita, y eso hace

que tengamos también mucho respeto frente a eso. Ahorita los niños están dormidos, como que yo le digo "veamos algo, seamos divertidos" y me dan ganas de estar. Mejoró impresionantemente la relación como pareja tras la caída, tras este daño. Por eso digo que ahorita me da mucha tristeza ser brava y grosera porque pienso que un día Jorge dejará de aguantarme y es lo que me asusta.

Sobre mi imagen corporal, ahora estoy más flaquita que antes. Eso me gusta, no me molesta, me parece que está bien. Siento que estoy más viejita porque más arruguita y no hay barriga, se secó un poquito, adelgacé como cinco kilos, yo creo. Y yo nunca he sido muy flaca, pero tampoco he hecho ejercicio, entonces, claro, suelta un poquito la piel. Pero pues es parte de los 48 años, ¿y qué hacemos?

He notado que desde el accidente hay mucho amor. Siento mucho amor. Antes manejaba y ahora sola no salgo a nada, a ningún lado sola, ni siquiera a sacar al perro. En cuanto a conducir, a mí me habían dicho que no lo hiciera, yo creo que sí podría hacerlo, pero por ejemplo, el carro de golf del que me caí ya lo manejé un poquito. Estaba muy solo, no había gente, entonces me fui para unas clases manejando. El otro todavía me da estrés porque me da mal genio y angustia hacerle daño a alguien de fuera o que vaya conmigo en el carro. Entonces, por ahora no, no manejo.

Me gustaría tener más independencia, salir sola un día a caminar o a ir a comprar algo o hacer alguna vuelta sola, pero pues no, no puedo hacerlo, yo ya siento que no puedo hacerlo. Entonces eso es lo que me hace falta. También trabajar como abogada, pero en este momento no es mi problema.

Con mi mamá especialmente he notado un cambio. Creo que soy muy parecida a ella y se ha alejado un poquito de mí, pero yo creo que cuando yo salí de la clínica, ella pensó "ya ella está bien". Algún día me habló y me dijo "es que con los niños estás muy brava" y yo le contesto groseramente y le dije "mira, yo trato de ser mamá como puedo y lo que puedo hacer y punto". Ella está más alejada de mí, un poquito. Debió de haber sentido que no

fui tan amable con ella en esa ocasión. Todos los días está aquí o pendiente de mí, pero obvio, está más alejada.

Aun así, ellos me cuidan mucho. Hasta mi hermano, que no éramos tan cercanos, porque él es un poquito mayor que yo, es ingeniero, ha sido un berraco, juiciosísimo, le gusta el rock. Somos muy diferentes y en cambio hoy hay más sensación de amor entre nosotros.

También he notado que la relación con mis hijos ha cambiado. Pareciera que no, y es lo que me dicen, que son niños y yo su mamá, pero tengo mucho en la cabeza, la sensación de que cualquier cosa en la que me llevan la contraria, pienso que es porque estoy enferma. O sea, si me hacen caso, no es porque soy la mamá y el hijo, sino porque la mamá está enferma, porque la mamá se cayó y se golpeó la cabeza. Eso me hace ponerme más brava.

Todo el mundo viene a visitarme en casa, recibo mucho amor de su parte. Pero hay momentos en que digo "pues la gente ya también tiene que seguir la vida normal" y eso yo lo entiendo y no espero más. Pero a veces me da tristeza porque yo digo "pues sí, todo el mundo sí va a seguir bien la vida, pero pues tengo que seguir esperando a ver cuándo yo puedo volver a estar bien". Es normal.

No he tenido ideas de quitarme la vida. Obviamente, algún día me llevarán a la clínica y me dejarán con un doctor para no dar problemas en la casa por estar tan brava, porque eso sí me da angustia. Pero para quitarme la vida no, no, no. Siempre he pensado que la vida ha llegado en el momento hasta que uno llega, pero no, nunca he pensado en suicidarme. Una vez sí dije "me tiro por la ventana porque estoy furiosa", pero estaba brava, la verdad es que no pensé en tirarme de verdad. Creo que no, pues al momento sí lo he pensado, pues como que ya, si no me hacen caso, me tiro por la ventana. Es más como un show que de verdad. Nunca lo he hecho, nunca, ni antes ni ahora.

A veces también siento que se me olvidó todo lo que aprendí en mi carrera de derecho. Cuando trato de leer algo sobre el derecho,

no lo entiendo. Cuando alguien me dice "sé que EPS (Ejercicio de Práctica Supervisada.)" y no tengo ni idea de qué es EPS. Me trajeron unos contratos que yo hacía, los leo y no los entiendo, vuelvo, lo leo y vuelvo, lo leo y vuelvo, y puedo más o menos entender lo que dicen, pero hacer uno nuevo no me siento con capacidad de hacerlo.

Tengo clientes y hubo uno que me llamó más o menos diciendo que pensó que contaba con nosotros. Él vive en México y, cuando pude ver el celular, lo llamé y le dije "me da pena, yo le consigo a una amiga mía que la siga trabajando a usted. Le pago lo que usted me ha pagado porque yo no puedo". O sea, más o menos puedo pensar lo que hice antes, porque además tengo la memoria de haberme acordado de algunas pequeñas cosas de lo que hacía. Pero no soy capaz de hacer el nuevo contrato todavía. Siento que no tengo la capacidad de hacerlo.

Con los profesionales que me atendieron sigo actualmente en muchas de mis terapias. Hoy tuve una psicóloga que me decía "tenemos que tratar de mirar cómo ayudarte un poquito, porque veo que estás muy nerviosa frente a las actividades que estás teniendo, te pones brava fácilmente", pero si trato de explicarte, en ese momento no te puedo decir qué fue lo que me dijo porque no me acuerdo bien. Todos los doctores trabajan día a día conmigo y me dan consejos para cómo hablar, cómo moverme. Todos son muy queridos. Pero yo no me acuerdo bien de cada una de ellos/as. Cuando voy al doctor y me pregunta cosas, a veces le contestó con ironía porque me da risa, porque me genera una opción de reírme con él, porque no hablo con mucha gente de verdad y pues me dan ganas de reírme. Actualmente, sigo con muchas menos palabras perdidas, hablo mucho más tranquila. Pero… todavía me falta, me falta mucho.

De toda esta experiencia he sacado algunas cosas positivas, como el estar viva. Es una bendición. Me caí tan duro que hubiera podido estar tirada en una cama sin poder moverme, y ahorita yo

puedo caminar, hablar, estar con los niños, con mi marido, con mi familia. Ahorita para mí lo más importante es poder estar con mi familia, con la gente que quiero. Lo más que le pido a la vida es poder ayudar a la gente. He sido buena abogada, pero si yo hoy en día pudiera ayudarle a alguien, lo primero que haría es hacer algo para ayudar a los demás.

Si alguien está comenzando a pasar por todo esto, le diría que trate de tomarlo con tranquilidad y que con seguridad verá que las cosas van mejorando cada día. Las cosas para uno son diferentes, pero al final uno va notando los cambios. La cabecita va ayudando. Uno no tiene que descansar ningún día, hay veces que uno quiere, pero en mi caso, desde que salí un domingo, el lunes siguiente a las ocho o nueve de la mañana estaba vestida, buscando qué doctor, quién me iba a ayudar y quién podía ayudar. Eso es todos los días, hay que buscar y pedir ayuda.

A las familias le diría que siga dándole la mano a sus seres queridos que están pasado por esta situación y no olvidando que los miedos, tarde que temprano, se irán y que el tener a la familia al lado te ayuda a tener felicidad y te da tranquilidad.

El que cree en Dios, pues cree en Dios, y el que no cree en Dios, pues que crea en cualquier cosa, que crea en él para mejorarse y para saber que va a estar mejor. Sin embargo, siempre tienen que confiar en los doctores, porque ellos van a dar lo mejor de sí para ayudarte. Entonces, en primer lugar, el amor y la familia, y en segundo, el trabajar conjuntamente con tus doctores pues son los que te van a ayudar a salir adelante.

William

Me llamo William, tengo 34 años y actualmente estoy viviendo en Madrid con mi hija y esposa, aunque nací y crecí en La Guaira, Venezuela. Sufrí un accidente a los 21 días de llegar a España,

un traumatismo craneoencefálico. Ha pasado un año y tres meses desde entonces. Aunque lo llevo bien, me quedan algunas secuelas.

Como ya he dicho, nací y crecí en La Guaira. Tuve una infancia muy buena. Hacía deporte, jugaba a béisbol en el equipo "Los tiburones de La Guaira" e incluso tocaba en una samba. Tenía muchos amigos, salíamos a reuniones, compartimos y andábamos siempre unidos.

Vivía en un barrio como todos, con sus dificultades, había poca delincuencia, pero la había. Venía de un estrato socioeconómico medio, pero mi papá siempre me cuidó y mi mamá estuvo pendiente de mí, después nos mudamos a un edificio. Siempre nos hemos llevado muy bien, estoy muy agradecido con Dios por los padres que me dio.

La familia que me crió permanece en Venezuela. Es una familia pequeña, como no tengo hermanos ni hermanas, me crié con mis primas, que son como hermanas para mí, y mis padres siempre me dieron la atención que necesitaba y estuvieron conmigo. Desde pequeño estuve muy contento.

En la escuela me fue muy bien, estudié en el Liceo San Vicente de Paul y me gradué de bachiller en el instituto Ciencias del Mar. Después, inicié mis estudios universitarios de comercio internacional en la Universidad Marítima del Caribe, en La Guaira, pero no terminé.

Conocí a mi esposa y llevamos juntos quince años. Nuestra relación ha sido siempre buena, muy bonita, con sus altos y bajos, pero nunca nos hemos separado, hemos luchado por seguir unidos y darle felicidad a nuestra hija, que es lo mejor que me ha pasado en la vida. Su nacimiento hace diez años fue lo más grande que me ha pasado. Gracias a Dios la tengo a mi lado. Vine a España para poder darle una mejor vida a mi hija y, cuando tomé la decisión, dejé el trabajo en el que llevaba once años para buscar unas mejores condiciones para mi familia.

Por desgracia, nunca me pude adaptar. Trabajaba de repartidor, conduciendo una moto y teniendo veintiún días de haber llegado, me atropelló un carro. No recuerdo nada porque estaba inconsciente y duré siete días en coma. Recibí golpes en la cabeza, la rodilla, fractura en el cuello y quedé con un brazo inhabilitado.

Primero estuve algunos días en un hospital, no era consciente de dónde estaba por el golpe en la cabeza. Después, me trasladaron a otro hospital en el que duré un año. En este fue donde tomé conciencia de las cosas. La doctora y las auxiliares hablaron conmigo, me explicaron la situación y me fui dando cuenta. Ahí fue que empecé a sentirme mal, triste por lo sucedido, porque mi hija me viera en esta situación, no estaba cerca de mi mamá y hablar con ella fue duro.

Aunque me quedé con secuelas, he ido mejorando poco a poco. Durante mi hospitalización recibí cirugías en la rodilla y en el cuerpo, pero no en la cabeza. También me hicieron una traqueotomía que, gracias a Dios, ya está cerrada. No camino a la perfección, pero camino, me siento bien de la memoria, recuerdo muchas cosas que antes no, la cabeza me duele, pero no todo el tiempo... En cuanto a la lesión del brazo, es donde más problemas noto. Perdí los ligamentos, pero lo puedo mover del codo hacia arriba. Del codo hacia abajo lo tengo totalmente inhabilitado, no lo siento, no lo puedo mover. Antes era una persona muy dinámica y activa, pero ahora tengo limitaciones que me afectan.

Ahora mismo siento mucha tristeza y ansiedad porque quiero hacer cosas que realmente no puedo, no puedo volver al trabajo que tenía, no podré conducir nunca más, no puedo salir y tener una vida normal. Incluso he tenido deseos de morir, aunque no he vuelto a pensar así. Tengo que aceptarlo poco a poco. Por suerte, y aunque tengo una vida independiente porque puedo bañarme, vestirme y hacer cosas yo sólo, mi esposa y mi hija me ayudan en muchas cosas, como ir al supermercado, porque a la hora de

cargar peso es difícil con un solo brazo. Hago todo a medias, me encantaría tener un desenvolvimiento más natural.

Respecto a mi sexualidad, no creo que haya cambiado, soy activo, aunque tengo que cuidarme por las lesiones. Llevo las cosas paso a paso. Sí que es cierto que no me gusta cómo me veo ahora mismo. He adelgazado mucho y eso me hace sentirme demacrado, incluso disminuido. Aun así me siento una persona muy, muy amada.

Para mi familia fue un golpe muy duro, mi papá, mi mamá y mis primas lo vivieron muy mal, se preocuparon mucho y estuvieron muy angustiados. Oraron mucho por mí. Incluso tengo un primo viviendo en Alemania que vino a España para prestarme su ayuda, estuvo muy pendiente de mí. Ahora han cambiado las cosas porque hablo con ellos todos los días y me ven muy recuperado. Para mi hija también fue una experiencia horrible. Al principio se puso muy triste, estaba muy decaída, lloraba mucho, ahora tenemos una relación muy buena, me ayuda mucho y me apoya, habla conmigo para distraerme, tenemos muchas conversaciones. Ella sabe todo lo que ha pasado. Desde que me trasladaron al hospital, mi hija siempre supo todo, hablo con ella de esas cosas, aunque no me gusta, no quiero que le afecte. También cuento con dos amigos en España y la esposa de uno de ellos que siempre han estado ahí apoyándome. Creo que mi relación no ha cambiado con nadie tras el accidente.

Yo antes no tenía ni idea de lo que era un traumatismo craneoencefálico, sólo por lo que veía en las noticias sabía que era algo muy delicado y grave, pero ahora que sé lo que es, puedo decir que he sacado algo positivo, y es que estoy con vida, no he perdido la memoria, tengo buen entendimiento y hablo perfecto, y he sacado aprendizajes de que me gustaría compartir con todas las personas que estén leyendo mi testimonio.

Les sugiero que tengan mucha fortaleza y confíen siempre en Dios, que se encomienden mucho a nuestro padre celestial para que las cosas siempre estén bajo su resguardo. Todo cambia.

Y a las personas de su alrededor, a los familiares, a los amigos, les pido que siempre estén con esa persona, que le demuestren que es querido y que siempre le van a prestar atención y dar apoyo.

Me siento contento porque quedé con vida, estoy con mi hija y voy a luchar por todos los sueños que tengo en mente. Me gustaría trabajar, tener una vida dentro de lo normal, pero tengo que ir poco a poco con la rehabilitación. Por estar bien, que mi hija esté bien, ser feliz y, por lo menos, salir de lo peor, que era estar hospitalizado.

Eneida

Me llamo Eneida, tengo 37 años y soy de Alsasua y actualmente trabajo en ADACEN, en la Asociación de Daño Cerebral de Navarra. Tuve un accidente de coche en 2007, hace diecisiete años, en el que sufrí un traumatismo craneoencefálico.

Actualmente vivo con mis padres, Isabel y Joxean, aunque también tengo una hermana mayor, Ainhoa, que tienen un año y medio más que yo. Mantenemos una muy buena relación, siempre me han apoyado.

Para conocerme un poco mejor, contaré cómo era de pequeña. A mis padres les gusta decir que era un poco líder, que tenía un temperamento fuerte, pero a mí siempre me ha gustado ayudar a la gente, a mis amigas, a estudiar, por ejemplo. Nunca he tenido chulería ni nada de eso. También era dantzari (bailarina de danzas vascas).

Antes del accidente, estuve estudiando un grado en San Sebastián de Ingeniería Electrónica, siempre he sido buena estudiante. De hecho, estuve a punto de irme a Finlandia con una beca. Allí, en San Sebastián, vivía con mi hermana en un piso, aunque ella estudiaba en la Universidad de Mondragón.

El 2 de diciembre de 2007 es cuando tengo el accidente que me causa la lesión. En ese momento estaba en tercero de ingeniería. En Navarra, el 3 de diciembre se celebra San Francisco Javier, así que ese día iba a ir con mi madre a Donosti, para preparar el papeleo para irme a Finlandia. También trabajaba los fines de semana en un bar de Alsasua, era camarera, así podía vivir en Donosti. Como decía, ese día era San Francisco Javier, y como caía en viernes y salía a las 21:30 de trabajar, me fui a Echarri-Aranaz, un pueblo cercano, con mi novio de ese momento y el grupo de dantzaris para preparar algún baile para navidades.

Aquel día era mi novio quien conducía. Al volver a Alsasua, él había bebido y le dije que ya me encargaba yo de conducir, pero no me dejó y se empeñó en que él conducía. Volvimos por una carretera de montaña, que aunque es segura, en esas fechas helaba y a las orillas había hierba. El coche patinó y nos pegamos contra un árbol. Él murió en el acto y yo quedé de medio lado, mi cabeza hizo un vaivén con el impacto. Finalmente, nos encontraron tres personas, una de ellas el jefe de mi madre, que estaba entrenando para la San Silvestre, en la que participa todos los años. Se dio cuenta de quién era y rápidamente llamó al 112.

Por la mañana, mis padres estaban preocupados por mí. Aún no había llegado a casa y teníamos que ir a Donosti para todo el papeleo. Mi madre fue la que llamó a los forales (policía) y fueron ellos quienes le dieron la noticia. Fueron rápidamente al hospital en el que me encontraba.

Del hospital provincial me traspasaron a Ubarmin el 3 de febrero. Pasé todo enero en el hospital, en la UCI, muy entubada. Allí me operaron dos veces de la cabeza porque en la primera, al ingreso, me iba a explotar el cráneo. Pasé todo diciembre y enero en coma, aunque me quitaron la sedación. La segunda operación fue para ponerme el trozo de hueso que me habían retirado en la primera ya que no me admitían en Ubarmin en cualquier otro

estado. El siguiente paso era quitarme la traqueotomía y gracias a que mi cuerpo volvió a respirar fue posible.

En Ubarmin pasé ingresada un año. Mis padres se fueron a vivir a Huarte de alquiler para estar cerca de mí. Poco a poco fui despertando del coma y con muchas dificultades a la hora de hacer cualquier cosa, como comer. A base de muchísimo ejercicio conseguí volver a recuperar actividades básicas y mis padres trataron de implementar todo lo que se les presentaba del exterior.

Al despertar, no se me entendía nada, no sólo por el tiempo con la traqueotomía, sino por todo el tiempo que mi cerebro pasó sin oxigenación. Estaba muy dañado.

Me atendieron de todas las disciplinas: medicina, logopedia, fisioterapia, psiquiatría… Estoy especialmente agradecida con un doctor, quien me atendió desde el principio. Todo consistía en activarme y mis padres luchaban por sacarme la carcajada. De vez en cuando sacaba alguna y avanzábamos.

Durante la rehabilitación, uno de los fisioterapeutas le comunicó a mi madre que yo no tenía la médula dañada, por lo que tenía que ser capaz de andar y le pidió permiso para hablar con los médicos. Me llevaron a la piscina de Ubarmin y allí podía nadar. También me llevaron a la piscina de Huarte durante San Fermín para grabarme y que lo vieran los médicos. Así, mis padres les convencieron de que había que cambiar la rehabilitación y también me llevaron a Galicia, por cuenta y riesgo de mis padres, a un centro de rehabilitación. Allí pasamos un mes en el que la rehabilitación incluía medicación, células de crecimiento, células madre, etc. Allí dejé la silla de ruedas.

Es verdad que en este tiempo tuve brotes de ira, agresividad, muchos nervios que no podía controlar y me enzarzaba con mi madre muchas veces en peleas. Eso se ha reducido mucho.

A mi vuelta, pasé un año más en Ubarmin, tras el que, como no podían tenerme más, me mandaron a casa, aunque llamándome para continuar con rehabilitaciones. También fui a otros

2 hospitales de rehabilitación. Sobre todo he trabajado, y lo sigo haciendo, en ADACEN. Hoy en día he avanzado muchísimo y estoy tranquila.

Recuerdo todo lo que ocurrió antes del accidente, pero uno de los problemas más importantes que me dejó la lesión fue la dificultad para almacenar nuevos recuerdos. Quiero seguir estudiando, me gustaría llegar a ser médica y mi madre muchas veces lee conmigo, pero no retengo nada de eso.

Algo que he descubierto ahora y que me encanta es el buceo. Buceo con la Federación de Buceo Adaptado de Navarra, en las piscinas de la Universidad Pública de Navarra. También me encanta pintar, soy muy expresionista, me gustan los colores fuertes y muy vivos. Hay que darle a la vida energía. Tiene que ser todo vivo.

En cuanto al buceo, voy a natación con la fisioterapeuta de ADACEN y nado con la máscara de hacer snorkel, incluso a veces se une el trabajador social. El buceo lo hago con escafandra, me conectan una botella de oxígeno y me pongo unas aletas. Últimamente creo que me ayuda a retener más información, aunque sea momentánea. Me lo paso muy bien, me encanta. Me da una independencia tal que no tengo que depender de nadie, no necesito ayuda. Soy yo y lo que he querido ser siempre: yo e independiente.

También tengo dificultades a la hora de llorar, mi lagrimal se cortó en el accidente y no me salen lágrimas cuando estoy triste.

Me suelo preocupar mucho por mis padres, por dónde están, qué están haciendo, pero sobre todo, que no vaya a pasarles nada, les pregunto mucho sobre todas esas cosas.

Actualmente no tengo pareja, ni quiero. Estoy soltera, al 100% para mí, no tengo que compartir decisiones con nadie. Soy independiente. Ahora estoy muy bien, estoy en ADACEN, que les den, no quiero a nadie.

Digo esto porque, al principio, me apoyaron de mi cuadrilla (grupo de amigos), me sacaban a tomar algún café, un mosto, cositas así. Pero se ha ido perdiendo y ya sólo me saludan si me

ven por la calle. Mantenemos los teléfonos de todas y todos, por sus cumpleaños les felicitamos mi madre y yo, pero son incapaces de invitarme a unirme a ellos cuando me ven por la calle.

Aun así, soy feliz en compañía de mis padres y de mi hermana Ainhoa. En las fiestas patronales nos vamos de vacaciones a la playa, normalmente, y allí lo pasamos muy bien. En ADACEN también disfruto mucho con todo el mundo, me encanta socializar con los profesionales.

El otro día, el trabajador social de ADACEN, me preguntó "¿cuál es el día más importante de tu vida?", y yo le dije "el día del accidente porque me podía haber muerto, pero estoy con vida". Desde ese día, muchas cosas han cambiado porque he tenido que volver a aprender a vivir y no sólo yo, sino también la gente de mi alrededor, mi padre, mi madre, mi hermana, pero aun así creo que es el día más importante de mi vida. Poco a poco voy avanzando, trabajando, poquito a poquito.

De hecho, el primer diagnóstico que tuve en el hospital fue de "Traumatismo craneoencefálico axonal difuso frontal en coma vegetativo", es decir, que no me iba a despertar nunca y, sin embargo, desperté. También me dijeron que no podría andar y, sin embargo, puedo andar. He sido capaz de superar muchas barreras y sobreponerme desde aquel día en el que ocurrió el accidente y aún me queda mucho camino por recorrer.

Mis padres hicieron todo por llevarme de vuelta a casa. Como la nuestra no estaba adaptada, tuvieron que mudarse a otra que reformaron para adaptarla a mí. A esa casa me costó ir casi un año porque sentía que no era la mía, no era mi casa. En ese tiempo yo seguía aprendiendo e iba todos los días de Alsasua a Ubarmin en una furgoneta preparada.

En cuanto a la atención recibida por los profesionales, nos han informado siempre de todo, de las lesiones que podía generar un traumatismo craneoencefálico, las secuelas, cómo adaptar los cuidados… Ciertas cositas que en el día a día venía bien saber. Con

los profesionales, doctores, los fisioterapeutas, neurólogos, traumatólogos… estoy muy agradecida con el trato, con la normalidad con la que me trataban. Muchas personas, sobre todo mayores, cuando me conocen, me tratan como una niña. En Ubarmin, en cambio, me trataban como lo que soy, una mujer adulta.

Por desgracia, de parte de otros profesionales no recibí tan buena atención ya que creían que había llegado a mi límite y no daban nada por mí. En cambio, he pasado de una silla de ruedas a andar y el tema fonético, también importantísimo. De hecho, si pudiera dar un consejo a los profesionales, sería que nos tratasen con normalidad, porque somos personas adultas. Es algo que pido, hablar con normalidad.

En ADACEN incluso nos facilitaron información sobre recursos a los que podíamos acceder y cómo hacerlo, como una furgoneta de Cruz Roja, porque claro, desde Alsasua me tenía que desplazar a Pamplona. Nos enseñaron qué pasos seguir, con quién hablar, en qué departamentos… Incluso nos facilitaron el papeleo. Eso sí, con el tema económico nos cerraron muchas puertas y se nos abrieron otras.

Participar en este libro es algo que me hace muy feliz porque me encanta ayudar a personas, y creo que con este tipo de gestos ofrecemos una gran ayuda, en este caso a nuestros lectores.

Hay que seguir trabajando. Hay que seguir. Y sobre todo hay que tener paciencia, a mis lectores les diría que no sean impacientes porque este es un proceso muy lento. Y lo que tenga que pasar, pasará.

Luna

Me llamo Luna, tengo ahora mismo 57 años y nací en Salvatierra, un pueblo de Álava, al lado de Vitoria (España), donde también he vivido, aunque ahora estoy en Pamplona desde hace

bastantes años. Actualmente vivo en un piso compartido y voy a ADACEN (Asociación de daño cerebral de Navarra), el centro en el que estoy, donde trabajo mucho. Me gusta mucho el txistu (instrumento de música vasca) y el tamboril, aunque actualmente no estoy pudiendo ir.

Tuve una infancia y una adolescencia muy bonita, las recuerdo con mucho cariño. Tenía muchísima familia, yo tuve ocho hermanos, aunque el primero falleció, y mis padres también tenían muchísimos hermanos y hermanas, entonces tengo muchos primos que, además, también tienen hijos. Somos y hemos sido una familia muy numerosa y nos queremos muchísimo.

He vivido con mis padres muchos años en el pueblo, donde jugaba con mis amigos, como todas. Íbamos al colegio y jugábamos. Me gradué de lo que en ese entonces era EGB (Educación General Básica) que no es como ahora. Después empecé con una FP (Formación profesional) de costura e hice bastantes ropas, aunque no me agradaba mucho, no me gustaba coser. Después, estudié delineación y metal.

Como había vivido muchos años con mis padres, luego me quise independizar y, como me gustaba la hostelería, me fui a Vitoria a trabajar. En ese entonces tenía una pareja con la que me fui a vivir a un piso y allí estuvimos una temporada. También vivía ahí mi hermana, que tenía un restaurante, e incluso crie a sus dos hijas de las que me quedaba cuidando muchas veces.

Después de todo eso, me llamaron mi hermano, su novia, la hermana de su novia y sus maridos. Los cuatro habían comprado un asador en Pamplona y me querían para trabajar de camarera allí. Así es como me fui a vivir a Pamplona. Siempre me han dado los cambios y mi pareja había muerto, pero yo vine y me quedé. Estuve un tiempo trabajando en el asador, conocí a un chico que iba mucho por allí y nos fuimos a vivir juntos. También empecé a trabajar en una fábrica más tarde y, como ganaba mucho dinero

y ambos trabajábamos, siempre que había unas vacaciones nos íbamos de viaje. Viajamos por todo el mundo.

En 1990 fue cuando tuve el accidente en el que sufrí un traumatismo craneoencefálico. El padre de mi hijo trabaja en la construcción, era encargado, entonces lo mismo tenía que estar en un sitio que en otro y en ese entonces vivíamos en Mendavia. Él se iba los domingos a la noche, pasaba toda la semana donde trabajaba y luego venía viernes, sábado y domingo hasta la noche que se iba. Yo pasaba toda la semana sola y todos los viernes le esperaba en casa a las 19:00 de la tarde, a la hora que más o menos solía llegar. Él era un poco celoso y yo siempre he sido como una princesita, digamos, en todos los sentidos.

Lo que ocurrió fue que un día me fui a comprar ropa. Fui muy bonita a casa y llegué unos minutos tarde, no llegaría a cinco minutos. Él me esperaba en casa y cuando llegué se enfadó, me pregunto "¿por qué? ¿de dónde vienes tan guapa? ¿con quién has estado?", yo le dije que había estado dando una vuelta por Pamplona, comprando ropa y cosas. Él se enfadó, discutió conmigo y yo, como no quería esto, porque lo que yo deseaba todas las semanas era que llegara el viernes para que él llegase a casa, me quedé sorprendida, me había puesto bonita para él. Se enfadó muchísimo, dijo que se iba y me asomé a la ventana porque desde donde vivía había mucho trozo para poder ver la acera. Entonces me caí de un quinto piso.

En esos momentos no piensas que te vas a caer. Lo que me salvó fue un contendor porque si no estaría muerta ahora mismo. Me habría espachurrado contra la acera y, en cambio, reboté contra el contendor antes de caer a la acera. Perdí todo, hasta el vestido, porque me lo cortaron en la ambulancia que vino enseguida. Yo en estos momentos estaba inconsciente. Pasé mucho tiempo en el hospital, meses. Cuando por fin desperté, lo que pensé era que me había muerto, porque me miraba la cara y no era yo.

Empecé a darme cuenta poco a poco de lo que había pasado, mi cuñada, con mucho cariño, me contaba lo que había pasado. Yo estaba preocupada por el barrio, porque me querían muchísimo y lo que más me dolió fue que toda la gente se pensó que me había tirado por la ventana para quitarme la vida. Me preguntaban por ello y yo no lo podía entender porque lo que más quería en ese momento era vivir, vivir.

Lo que pasó tras caer fue que llegué al hospital, me tuvieron en la UCI hasta que desperté a los días y me subieron a planta, y allí fue donde pasé meses. Venían familiares, amigos… Todo el mundo. Tras ello me quedaron secuelas, problemas para caminar, para ver, fatiga, problemas de memoria, atención… También me rompí la rótula. No podía ni ir al baño sola, aunque eso cambió poco a poco, igual que en otros aspectos de mi vida en los que necesitaba ayuda y ya no.

Cuando salí del hospital tenía que hacer vida normal porque lo único que no podía era andar bien, tenía que ir con muletas. Quería tener la vida como antes, salir con mis amigos, con el padre de mi hijo y bueno, pasar rato en casa.

Caí boca abajo, de frente, tenía la parte izquierda hundida y me tuvieron que coser los ojos. Cuando me veía y me tapaba una parte de la cara, veía otra persona y aún me sigue pasando, estoy distinta. Algunas personas han visto cómo la cara ha ido yendo a su sitio, se ha ido formando hacia fuera, porque la tenía más hundida.

Me costó mucho recuperarme de cómo me veía. Sentía mucha tristeza, mucha rabia, mucha impotencia. No entendía por qué me había tenido que pasar eso a mí, que tenía una vida por delante ya planificada, muy bonita. Luego, no sabes lo que te va a pasar en los años venideros, yo lo que quería era ser feliz, como lo he sido toda mi vida y tener un trabajo.

Cuando regresé a casa, al estar sola, sin mi familia, con mi pareja, mi marido, me mandaron a vivir a Mendavia. No podía estar toda la semana sola y aburrida. Eso me alegró el alma. Com-

pramos una casita en Mendavia e hice muchas amistades allí, todo el mundo me quería y yo quería a mucha gente. Ahí estuve seis años. Las personas me han tratado siempre igual, pese a mi condición. Yo a ellos y ellos a mí.

Lo que es verdad es que nunca he podido pensar en quitarme la vida, nunca tuve ideas de suicidio. He crecido con una madre que me ha enseñado que estamos aquí de paso, en cualquier momento, por cualquier circunstancia, no nos vamos a quedar aquí, pero yo lo que quiero es alargar mi vida. Mi madre falleció hace un año con ciento y pico años, tuvo una vida buenísima, nos ha criado a todos los hijos, ha trabajado muchísimo, ha sido muy feliz porque todos le queríamos mucho y me ha enseñado que debo seguir viviendo. Sería incapaz de hacerme ningún tipo de daño para quitarme la vida. Tengo que seguir hasta que se acabe sola.

Necesito ayuda sobre todo para tareas en las que necesito la memoria. Por ejemplo, si voy al médico, a un especialista de lo que sea, tengo que ir acompañada porque cuando salgo de la consulta no recuerdo lo que me ha dicho. Me cuesta retener, hay cosas que son más simples, del día a día, y sí que las retengo, pero otras se me van olvidando, o no se me olvidan, pero se quedan más atrás y te cuesta ubicar.

Sobre la sexualidad, es algo que nunca cambió, yo siempre he sido muy amorosa y después del accidente, años más tarde, tuve un hijo con mi pareja, que ahora tiene 22 años. Casi la edad a la que tuve yo el accidente, con 23 años. Yo tenía muchísimas ganas de formar una familia, sobre todo porque vengo de una familia numerosa en la que he sido la más mimada, la más consentida, la más todo. Mi hijo es lo más bonito que me ha pasado y me va a pasar en la vida. Él no sabe mucho del trauma de cráneo porque fue posterior.

Nunca recibí información de ningún tipo del hospital, aunque los médicos me trataron muy bien. Yo, además, soy una persona muy dócil, lo que me dicen, lo hago y espero que nunca se me quite la sonrisa. Pero bueno, hay gente y gente. Con algunas perso-

nas acabas teniendo mucho cariño, te quieren, lo hacen todo muy bien por ti, tú los quieres más todavía. Cuando yo recibo algo, doy más todavía.

Con el tiempo, creo que me he vuelto más sensible, que cualquier cosa me afecta. Aunque sea una tontería, hay gente a la que no le afecta y sigue. En cambio, yo tengo que superarlo, me pasa algo y me afecta. Y todo esto no viene únicamente a partir del trauma craneoencefálico, sino que ocurrió otra cosa que también me volvió más sensible.

El padre de mi hijo, cuando tenía dos años y medio, se fue con otra, me dejó sola con un niño pequeño, sin trabajo y pagando piso (apartamento) porque, aunque estuve trabajando en una fábrica, me llamaban cada dos por tres de la guardería y, como no tenía familia ni nada aquí en Pamplona, no podía pedirle a nadie que lo sacara de la guardería hasta que saliese de trabajar. La dueña de la fábrica, al menos, era amiga mía, y me dejaba irme a casa. Finalmente, tuve que dejar de trabajar, pero el padre de mi hijo me aseguró que no pasaba nada porque con su sueldo podíamos vivir los tres. Ese fue mi fallo, porque luego no sabes lo que te va a pasar más adelante, no tienes nada asegurado.

Para concluir, quisiera mandarle un mensaje positivo a todas las personas que me estén leyendo. Si el cuerpo puede, la mente puede. Si no estás muy mal del todo, hay que seguir luchando por vivir. Hay que salir adelante y ver lo positivo de la vida, y agarrarte a lo mejor que puedas para tener motivaciones para seguir viviendo. La vida es muy bonita y corta. O puede ser muy larga, pero hay que vivirla. Estamos aquí por algo. Yo me podría haber muerto veinte veces, pero resulta que no me quieren ahí arriba, como decía mi madre.

Hoy en día me siento una persona apoyada. A veces no tienes tantas ganas de salir o de hacer muchas cosas, pero al final te tienes que animar. Ahora estoy bien porque vas cumpliendo años y, cuando me miro al espejo, me quiero yo, ahora, como soy yo,

no a esa Luna que he conocido toda la vida y me da pena haberla perdido, pero todos lo perdemos, porque todos hemos pasado la juventud y tenemos una edad. Para mí, todavía queda media vida.

Quiero decirles que, si tienen papás o mamás, que los quieran muchísimo, que se apoyen mucho en ellos, en sus hermanos, sobre todo en la familia y luego en el entorno. Yo en ADACEN me siento como en casa, cuando no vengo no estoy aquí, algo me falta. Me río mucho con mis compañeros, somos muy felices. Recomendaría este tipo de asociaciones porque hay gente muy buena que ha estudiado de ello y siempre debemos tener algún apoyo de algo, alguna ayudita. Ahora me siento muy apoyada.

Conclusiones

A través de las historias de estas personas deseamos invitarlos a reflexionar. Estas historias de vida son reveladoras no solo para nuestros familiares o las personas que han sufrido un TCE, sino también encierran infinitas enseñanzas para nuestras propias vidas.

Nos gustaría destacar que la familia juega un papel fundamental en la rehabilitación de personas con daño cerebral. Es muy importante el acompañamiento de la familia durante todo el proceso y, en especial, el fomentar la empatía, la comunicación familiar, el respeto por el otro y la expresión de amor y cariño hacia la persona con TCE, haciéndolo sentir amado y valorado. Pero, sobre todo, generando esa red de sostenimiento familiar que nos hace sentir que todo es posible porque no estamos solos.

Cabe destacar que no todos los TCE son iguales, algunas personas tienen un mejor pronóstico que otras y los déficits o secuelas dependen de múltiples factores, tales como el tipo de lesión, la gravedad de la lesión, el que la persona haya o no recibido rehabilitación, entre otros. Sea de una forma o de otra, nunca hay que perder la esperanza ni dejar que la angustia y la frustración nos gane, como pudimos apreciar en muchas de estas historias de vida; pese a que muchos de ellos y ellas tuvieron un pronóstico muy desalentador, algunos lograron rehabilitarse o por lo menos tener una calidad de vida digna que les permitiera vivir de forma autónoma, transformándose y llevando adelante sus propios proyectos.

Como dijimos anteriormente, el TCE afecta no solo a la persona, sino también a su entorno familiar, por eso es tan necesario trabajar juntos, acompañando y fortaleciendo lazos para afrontar la multiplicidad de situaciones que vienen de la mano con el daño cerebral.

Muchas de las personas que han vivido un TCE pasan por diferentes fases que van desde la confusión y la negación hasta el reconocimiento y la aceptación. No todas las etapas transcurren en este mismo orden o todas se dan durante el proceso, pero lo que sí es claro es que muchas de estas personas experimentan estos sentimientos.

Los problemas relacionados con el TCE no terminan cuando a la persona se le da de alta en el hospital, quizás todo lo contrario, ahí es cuando más se comienzan a notar las secuelas a corto o largo plazo con la que la persona va a quedar.

Es común que las personas que han tenido un TCE desarrollen sentimientos de ansiedad y preocupación acerca de su futuro y comiencen a centrarse solo en pensamientos negativos.

En países de habla hispana no existen prácticamente asociaciones para personas con TCE y sus familiares. Tampoco existen muchos centros de rehabilitación o instituciones públicas o privadas que ofrezcan servicios a estas personas y a sus familias.

Los relatos personales también subrayan la necesidad de mayores recursos para la investigación y el apoyo a personas con daño cerebral. Esta experiencia puede inspirar a la sociedad a invertir en innovaciones y soluciones que mejoren la calidad de vida y promuevan una comprensión más profunda de estas condiciones.

Es interesante destacar que en muchas entrevistas algunas personas nos expresaron que esta situación sorpresiva e inesperada les había ayudado a valorar la vida y a las personas que los rodean.

Como profesionales, siempre destacamos y percibimos que una gran mayoría de personas con TCE y sus familias manifiestan recibir muy poca información acerca de lo que es un daño cerebral, su pronóstico, inclusive información relacionada a recursos

comunitarios que generen sistemas de ayuda y de acompañamiento. Este punto nos parece muy delicado y grave, por eso invitamos a humanizar las prácticas profesionales y a planificar dispositivos que anticipen e informen a las propias personas y sus contextos.

Por otro lado, desearíamos poner en valor a las personas con TCE como personas que tienen sexualidad, que aman y desean ser amados. La falta de sensación en algunos casos no significa una falta de deseo. Tengamos en cuenta que todos deseamos de diversas maneras y ninguna inhabilita la otra.

Entonces, es posible tener una vida plena, deseosa y ser feliz, pese a haber tenido un TCE.

En aquellos momentos de desgracia y de dificultad es cuando realmente aparecen las personas que son importantes en tu vida, personas que se quedan al lado de quien necesita de forma sincera y comprometida.

Siempre es posible empezar de nuevo, una y todas las veces que sea necesario, siempre y cuando uno esté vivo.

Existe hoy en día un gran estigma acerca del TCE en nuestros países de habla hispana. Se sigue pensando que una persona con TCE no puede trabajar, no puede valerse por sí mismo y que probablemente necesitará ayuda y cuidados por el resto de su vida.

Es tarea de todos derribar esto y tantos otros mitos que existen en relación a las personas con daño cerebral debida al TCE, así como la responsabilidad de concienciar sobre los accidentes prevenibles que pueden llevar a esta condición.

Como has visto, el camino hacia la recuperación después de un daño cerebral por traumatismo puede ser arduo y lleno de desafíos, pero también está lleno de oportunidades para descubrir nuevas fortalezas y capacidades dentro de uno mismo.

Y para finalizar nos gustaría decirte esto a ti que estás leyendo estas palabras…

Un TCE puede parecer un obstáculo insuperable, un cambio inesperado en la vida que altera profundamente nuestro camino.

Pero en medio de la lucha y el dolor, hay un espacio para la resiliencia y la esperanza. Cada desafío que enfrentas es una oportunidad para descubrir la profundidad de tu propio coraje.

A pesar de los cambios y limitaciones impuestos por el daño cerebral, el narrador ha encontrado formas de reimaginar y disfrutar de la vida cotidiana. La capacidad de apreciar los pequeños momentos y encontrar alegría en lo que antes podía parecer mundano, es una prueba de la adaptabilidad humana y de cómo las dificultades pueden llevar a una apreciación más profunda de la vida.

Recuerda que el proceso de recuperación no es una carrera, sino un viaje. Cada pequeño paso que tomas, cada progreso que haces, es un testimonio de tu valentía y determinación. Aunque el camino pueda ser incierto y a veces parezca desalentador, cada día trae consigo nuevas posibilidades de mejora y auto-descubrimiento.

La mente tiene una asombrosa capacidad para adaptarse y sanar, y tú también tienes una fuerza interior que puede sorprenderte. Acepta el apoyo de quienes te rodean, celebra tus logros y sé amable contigo mismo en los momentos difíciles. La recuperación puede ser un proceso largo, pero cada esfuerzo cuenta, cada avance es valioso.

No olvides que tu valor no se mide por los desafíos que enfrentas, sino por la manera en que te levantas y sigues adelante. Tu resiliencia y determinación son testimonio de tu fortaleza interior. Mantén la esperanza viva, busca siempre el apoyo necesario y cree en tu capacidad para superar cualquier obstáculo.

La vida puede ser diferente después del daño cerebral, pero eso no significa que no pueda ser rica y significativa. Enfrenta cada día con valentía y apertura y confía en que cada paso que tomas te acerca a una vida plena y llena de posibilidades.

Seguramente el viaje a través del daño cerebral ha sido, en muchos aspectos, una oportunidad de aprendizaje profundo. Las voces escuchadas nos han brindado una perspectiva única sobre la vida, la resiliencia y la humanidad. Sus testimonios reflejan cómo

enfrentar las adversidades no solo fortalece el espíritu, sino que también impulsa un crecimiento significativo y una comprensión más profunda de uno mismo y del mundo.

Deseamos que este libro sea ese recurso, un faro de esperanza para otros que enfrentan desafíos similares. Al compartir su viaje de recuperación, adaptación y crecimiento, el narrador empodera a otros a enfrentar sus propias dificultades con valentía y optimismo, mostrando que la resiliencia humana es una fuerza poderosa y transformadora.

Referencias

1. Arango JC, Rodríguez, W, Oliveras R, Romero I. Manual para la práctica clínica de la neuropsicología. Bogotá, Colombia: Editorial Manual Moderno; 2025.
2. Doctor A, Arango-Lasprilla JC. Rehabilitación cognitiva en personas con daño cerebral. México D.F., México: Editorial Trillas; 2014.
3. Arango-Lasprilla JC, Premuda P, Holguín J. Rehabilitación de personas con trauma de cráneo: Una guía para profesionales de la salud. México D.F., México: Editorial Trillas; 2012.
4. Zasler ND, Katz DI, Zafonte RD, editores. Brain injury medicine: Principles and practice. 3rd ed. New York: Demos Medical; 2021. https://doi.org/10.1891/9780826143051
5. Teasdale G, Jennett B. Assessment of coma and impaired consciousness: A practical scale. Lancet. 1974;304(7872):81-4. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(74)91639-0
6. Cortés J. Introducción a la neuroimagen. En: Arango Lasprilla JC, Olabarrieta Landa L, editores. Daño cerebral. Ciudad de México: Editorial Manual Moderno; 2019. p. 93-128
7. Arango-Lasprilla JC, Olabarrieta-Landa L, Laseca-Zaballa G, Carvajal-Castrillón J, Ramos-Usuga D. Traumatismos craneoencefálicos en adultos. En: Arango-Lasprilla JC, Olabarrieta-Landa L, editores. Daño cerebral. Ciudad de México: Editorial Manual Moderno; 2018.p.151-202
8. Strizzi J, Olabarrieta-Landa L, Olivera SL, Valdivia ER, Soto IA, Fernandez I, et al. Sexual Function in Men with Traumatic Brain Injury. Sexual Disabil. 2017;35(4):461-70.

9. Moreno A, Arango-Lasprilla JC, Gan C, McKerral M. Sexuality after traumatic brain injury: A critical review. NeuroRehabilitation. 2013;32(1):69-85.
10. Moreno JA, Arango-Lasprilla JC, McKerral M. The Relationship Between Postconcussion Symptoms and Sexual Quality of Life in Individuals with Traumatic Brain Injury. Sexual Disabil. 2015;33(4):483-98.
11. Reyes C, Arango-Lasprilla JC, Perea M, Ladera V. Alteraciones cognitivas, emocionales y comportamentales luego de un trauma de cráneo. En: Perez M, Escotto E, Arango-Lasprilla JC, Quintanar L, editores. Rehabilitación neuropsicológica: estrategias en trastornos de la infancia y del adulto. México D.F., México: Editorial Manual Moderno; 2014. p. 143-62.
12. Ozga JE, Povroznik JM, Engler-Chiurazzi EB, Vonder Haar C. Executive (dys)function after traumatic brain injury: special considerations for behavioral pharmacology. Behav Pharmacol. 2018;29(7):617-37. doi: 10.1097/FBP.0000000000000430.
13. Cariello AN, Perrin PB, Agudelo YR, Olivera Plaza SL, Quijano MC, Trujillo MA, et al. Predictors of Longitudinal Depression Trajectories after Traumatic Brain Injury in Latin America: A Multi-site Study. NeuroRehabilitation. 2020;46(2):205-12.
14. Maas AIR, Menon DK, Manley GT, Abrams M, Åkerlund C, Andelic N, et al. Traumatic brain injury: progress and challenges in prevention, clinical care, and research. Lancet Neurol. 2022;21(11):1004-60. doi: 10.1016/S1474-4422(22)00309-X.
15. Arango-Lasprilla JC, Olabarrieta-Landa L. Rehabilitación integral del paciente con daño cerebral. Rev Neuropsicol Neuropsiquiatr Neurocienc. 2016;16(1):1-394.