

Head Injury

Lesiones en la Cabeza

[Intro]

[Introduccion]

We are really glad you came to see us. We made this video just for you to remind you of some important things that you need to know.

Nos da gusto que te acerques a nosotros. Hicimos este video para recordarte algunas cosas importantes que necesitas saber.

This video is about head injury, also known as concussion, and the things to watch for in the upcoming days. You might have been given a lot of information already. We know it can be hard to keep it all straight so we hope you find this video helpful.

Este video trata sobre lesiones en la cabeza, también conocidas como conmociones cerebrales, y las cosas de las que deber estar alerta durante los próximos días. Es posible que ya te hayan dado mucha información. Sabemos que puede ser difícil recordarlo todo, así que esperamos que encuentres útil este video.

We want you to know that you are not alone. You have already made a big and brave step in visiting us. We have a team of people ready to support you.

Queremos que sepas que no estás solo. Ya has dado un gran y valiente paso al visitarnos. Tenemos un equipo de personas dispuesto a apoyarte.

[Trigger Warning]

[Advertencia]

Before we begin, we want you to know that this video does talk about trauma and violence. For some people, it can trigger strong feelings. If you're feeling overwhelmed, please reach out to us. We're here to help. Our website lists resources as well. [website address on screen]

Antes de empezar, queremos que sepas que este video habla sobre trauma y violencia. Lo cual puede desencadenar sentimientos fuertes en algunas personas. Si te sientes abrumado, por favor, contáctanos. Estamos aquí para ayudarte. Nuestro sitio web también lista algunos otros recursos. [sitio web en pantalla]

[What is a Head Injury?]

Head injury, or concussion, happens when you get a hit to the head hard enough that your brain bumps against the inside of your skull. This can happen when you fall and hit your head on something like the ground or when you are hit in the head such as being punched, kicked, or slapped. Head injury can also happen when you are shaken really hard. You might

know this as whiplash. Any hit to the head can cause serious problems. A hit to the head is dangerous and sometimes even deadly. The chances of having a problem increase with the number of times your head was hurt during the incident and in the past.

[¿Qué es una lesión en la cabeza?]

Una lesión en la cabeza, o conmoción cerebral, ocurre cuando recibes un golpe en la cabeza lo suficientemente fuerte como para que tu cerebro choque contra el interior de tu cráneo. Esto puede suceder cuando te caes y golpeas la cabeza contra algo como el suelo o cuando te golpean, patean o abofetean la cabeza. También puede ocurrir una lesión en la cabeza cuando te sacuden muy fuerte. Es posible que conozcas esto como latigazo cervical. Cualquier golpe en la cabeza puede causar problemas graves. Un golpe en la cabeza es peligroso y a veces incluso mortal. Las posibilidades de tener un problema aumentan con la cantidad de veces en las que tu cabeza fue lastimada durante el incidente y en algún momento pasado.

[The Effects of Head Injury]

The truth about head injuries is that many people do not have any visible marks on their head or face. This does not mean that it is less serious. A person can feel the effects of a head injury in the hours, days, and weeks afterwards.

[Los efectos de la lesión en la cabeza]

La verdad sobre las lesiones en la cabeza es que muchas personas no tienen ninguna marca visible en su cabeza o cara. Esto no significa que sea menos grave. Una persona puede sentir los efectos de una lesión en la cabeza en las horas, días y semanas posteriores.

When your head was injured, you might have seen stars or flashes, felt dizzy, and had ringing in your ears. You might have passed out or come close to passing out. You might have thrown up or had a seizure.

Cuando sufres una lesión en la cabeza, es posible que hayas visto estrellas o destellos, te hayas sentido mareado y hayas escuchado un zumbido en tus oídos. Es posible que hayas perdido el conocimiento o estuvieras cerca de perderlo. Es posible que hayas vomitado o tenido una convulsión.

You might notice some of these effects of a head injury over the next few days.

- You might have blurry vision in both your eyes, and ringing in your ears.
- You might have a headache and trouble sleeping.
- You might find it hard to be in noisy or brightly lit places.
- You might find it harder to control your temper and emotions.
- You might find it hard to concentrate and remember simple things. Some people say it feels like walking around in a fog.

Después de una lesión en la cabeza, es posible que notes algunos de los siguientes efectos en los próximos días:

- Es posible que tengas visión borrosa en ambos ojos y zumbido en los oídos.
- Es posible que sufras dolores de cabeza y problemas para dormir.
- Es posible que te resulte incomodo estar en lugares ruidosos o con mucha luz.
- Es posible que te resulte más difícil controlar tu temperamento y emociones.
- Puede que te resulte difícil concentrarte y recordar cosas simples. Algunas personas dicen que se siente como caminar en una neblina.

While these are common signs of a head injury or concussion, they can also be signs of another type of brain injury. During this same incident, you might have been strangled or “choked” and have another type of brain injury from this. If you were also strangled, please watch our strangulation video as well

Si bien estos son signos comunes de una lesión en la cabeza o una conmoción cerebral, también pueden ser signos de otro tipo de lesión cerebral. Durante este mismo incidente, es posible que hayas sido estrangulado o "asfixiado" y tengas otro tipo de lesión cerebral a partir de esto. Si también te han estrangulado, por favor, mira nuestro video sobre estrangulación.

[Serious Symptoms]

Certain signs might mean you have a more serious injury to your head or neck. Signs to watch for include throwing up a lot, having a seizure, losing sight in only one eye, having numbness or drooping on one side of the face, or having slurred speech. Please go to your local emergency department if you have any of these signs.

[Síntomas graves]

Ciertos síntomas pueden indicar una lesión más grave en la cabeza o el cuello. Los síntomas a los que debes estar atento incluyen vomitar, tener una convulsión, perder la vista en solo un ojo, padecer entumecimiento o caída en un lado de la cara o hablar con dificultad. Por favor, acude a la sala de emergencias local si padeces alguno de estos signos.

[Follow-up Care]

[Cuidado de seguimiento]

We have a specialized medical clinic to help you. This clinic is called Embrace Clinic. At this medical clinic, we can assess your injuries, monitor your recovery, and provide treatment. We can help you manage your pain, your emotions, and any problems sleeping. We can refer you to specialists and community services. We can even give medical notes to take time off from school and work. You do not need a referral to see us.

Tenemos una clínica médica especializada para ayudarte. Esta clínica se llama Embrace Clinic. En esta clínica médica, podemos evaluar tus lesiones, monitorear tu recuperación y brindar tratamiento. Podemos ayudarte a controlar el dolor, tus emociones y cualquier dificultad para dormir. Podemos referirte a especialistas y servicios comunitarios. Incluso podemos proveer recetas médicas para que tomes tiempo libre de la escuela y el trabajo. No necesitas ser referido para visitarnos.

[What you can do to manage your symptoms]

[Lo que puedes hacer para manejar tus síntomas]

Here are some things you can do to take care of yourself:

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para cuidar de ti:

- Take pain medicine regularly such as ibuprofen or acetaminophen (name brands are Advil and Tylenol).

Toma medicamentos para el dolor regularmente, como ibuprofeno o acetaminofen (conocidas comercialmente como Advil y Tylenol).

Pushing through pain can slow your recovery. Ask our team at Embrace Clinic or your pharmacist about the dose that is right for you. If you take other medicines, ask about any possible effects when taking pain medicine with your other medicines.

Empujar a través del dolor puede retrasar tu recuperación. Pregúntale a nuestro equipo en la Clínica Embrace o a tu farmacéutico sobre la dosis adecuada para ti. Si tomas otros medicamentos, pregunta sobre cualquier posible efecto al tomar medicamentos para el dolor con tus otros medicamentos.

- Try to get nighttime sleep.
We know this can be hard right now.
Here are a few quick things you can do to help calm your mind and give you a healing sleep:

Intenta dormir durante la noche. Sabemos que esto puede ser difícil en estos momentos. Estos son algunos tips que puedes seguir para ayudar a calmar tu mente y conseguir un sueño reparador:

- Follow your regular sleep routine.
- Turn off all screens like TVs and phones at least one hour before bedtime.
- Do not drink or eat anything with caffeine late in the day.
- Listen to an audio book or sleep podcast.
- Sigue tu rutina de sueño regular.
- Apaga todas las pantallas, como Televisores y teléfonos celulares, al menos una hora antes de acostarte.
- No bebas ni comas nada con cafeína durante la tarde o noche.
- Escucha un audiolibro o un podcast de sueño.

Before taking any sleep medicines, including melatonin, please check with a health care provider or our team at Embrace Clinic.

Antes de tomar cualquier medicamento para dormir, incluyendo melatonina, verifica con un proveedor de atención médica o con nuestro personal en la Clínica Embrace.

- Refrain from drinking alcohol and using drugs, including cannabis. These can hide signs of a head injury. They also do not give you good healing sleep.

Abstente de beber alcohol y consumir drogas, incluyendo cannabis. Estas pueden ocultar los síntomas de lesiones en la cabeza. Además, evitan que consigas un sueño reparador.

- Try to take regular breaks and rest throughout the day, especially if you are having headaches. Get a notebook and write down things you need to remember.

Intenta tomar descansos regularmente y descansar durante el día, especialmente si experimentas dolores de cabeza. Toma un cuaderno y anota las cosas que necesitas recordar.

- Decrease your screen time on TV, phones, and computers.

Disminuye tu interacción con televisores, teléfonos celulares y computadoras.

- Use sunglasses if you need to be in a bright area. Use ear plugs for loud places.

Usa lentes de sol si necesitas estar en un lugar brillante. Usa tapones para los oídos para lugares ruidosos.

- Try some gentle stretching for muscle strain in your neck and back. Hot packs can sometimes help as well.

Prueba algunos estiramientos suaves para la tensión muscular de cuello y espalda. Las compresas calientes también pueden ayudar.

- Take time off school or work if you are able to. If you need a medical note to support this, Embrace Clinic can help.

Tómate tiempo libre de la escuela o el trabajo de ser posible. Si necesitas una receta médica para respaldar tu ausencia, Embrace Clinic puede ayudarte.

[Closing]

[Cierre]

The good news is that most people recover within a few weeks. We are here to help you along the way.

La buena noticia es que la mayoría de las personas se recuperan en unas pocas semanas. Estamos aquí para ayudarte en el camino.

You have survived a serious violent incident and no matter how difficult recovery might be, you are capable of surviving and overcoming serious trauma. You are not alone. You have a team of compassionate and professional health care providers who are here to support you.

Has sobrevivido a un incidente violento grave y, sin importar cuán difícil sea la recuperación, eres capaz de sobrevivir y superar un trauma grave. No estás solo. Tienes un equipo de proveedores de atención médica compasivos y profesionales que están aquí para apoyarte.

[Contact info for Embrace Clinic]

[Información de contacto de la Clínica Embrace]