

Strangulation Estrangulación

[Intro]

Hi. We're 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.

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

This video is about strangulation 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 estrangulación 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 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 Strangulation?]

[What is Strangulation?]

Strangulation is when something like a hand, arm, or rope is squeezed around your neck. Long-lasting and serious injuries can happen with being strangled. It is dangerous and sometimes even deadly. We know from research that people who have been strangled by a partner are more likely to be seriously harmed, or even killed, by that partner in the future.

Una estrangulación ocurre cuando algo como una mano, brazo o cuerda se aprieta alrededor de tu cuello. Ser estrangulado puede causar lesiones graves y duraderas. Es peligroso y a veces incluso mortal. Sabemos por la investigación que las personas que han

sido estranguladas por una pareja tienen más probabilidades de quedar seriamente dañadas o incluso ser asesinadas por esa pareja en el futuro.

When you were strangled, it stopped some or all of the blood from getting to your brain. This blocking of blood flow can permanently damage your brain in a very short amount of time. The amount of pressure that it takes to stop the flow of blood is less than a handshake. Damage can happen in a few seconds.

Al momento de ser estrangulado, se detiene parte o toda la circulación sanguínea que fluye hacia tu cerebro. Este bloqueo del flujo sanguíneo puede dañar permanentemente tu cerebro de manera rápida. La cantidad de presión necesaria para detener el flujo de sangre es incluso menor que la de un apretón de manos. El daño puede ocurrir en unos pocos segundos.

[The Effects of Strangulation]

[Los Efectos de la Estrangulación]

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

La verdad sobre la estrangulación es que muchas personas no tienen ninguna marca visible en la cabeza o el cuello. Esto no significa que sea menos grave. Una persona puede sentir los efectos de ser estrangulada en las horas, días y semanas posteriores.

While you were being strangled, you might have had trouble breathing or catching your breath. You might have passed out or come close to passing out. You might have seen stars, flashes, lights, or had tunnel vision. You might have peed or pooped yourself. You might have thrown up or had a seizure. Many people say that they thought they were going to die. All of these things tell us that you survived a serious trauma.

Mientras estabas siendo estrangulado, es posible que hayas tenido dificultad para respirar o recuperar el aliento. Puede que te hayas desmayado o estuvieras a punto de hacerlo. Puede que hayas visto estrellas, destellos, luces o tenido visión de túnel. Puede que te hayas orinado o defecado. Puede que hayas vomitado o tenido una convulsión. Muchas personas dicen que pensaron que iban a morir. Todas estas cosas nos indican que has sobrevivido a un trauma grave.

After the incident, you might have some unwanted effects of being strangled. Even if you do not feel some of these things right now, you might over the next few days.

Después del incidente, es posible que tengas algunos efectos no deseados de haber sido estrangulado. Incluso si no sientes algunas de estas cosas ahora mismo, es posible que las sientas en los próximos días.

- You might have a sore throat, blurry vision in both your eyes, and ringing in your ears.

Puede que sientas dolor de garganta, visión borrosa en ambos ojos y zumbido en los oídos.

- You might have a headache and trouble sleeping.

Puede que sientas dolor de cabeza y tengas problemas para dormir.

- You might find it hard to concentrate and remember simple things. Some people say it feels like walking around in a fog.

Puede que te resulte difícil concentrarte y recordar cosas simples. Algunas personas dicen que se siente como caminar en una neblina.

While these are signs of being strangled, they are similar to a head injury, also known as a concussion. During this same incident, you might have hit your head or been hit on the head and have a concussion too. If you had any hits to your head, please watch our head injury video as well.

Todos estos son signos de estrangulamiento, y son similares a los de una lesión en la cabeza, también conocida como conmoción cerebral. Durante este mismo incidente, es posible que hayas golpeado tu cabeza o hayas sido golpeado en la cabeza y también estés sufriendo una conmoción cerebral. Si recibiste algún golpe en la cabeza, por favor mira nuestro video sobre lesiones en la cabeza.

[Serious Symptoms]

[Síntomas graves]

Certain signs might mean you have a more serious injury to your head or neck. Signs to watch for include increasing trouble breathing, having trouble swallowing, having numbness in one side of your face, having slurred speech, or losing sight in only one eye. Please go to your local emergency department if you have any of these signs.

Ciertos signos podrían indicar que tienes una lesión mucho más grave en la cabeza o en el cuello. Los síntomas a los que debes prestar atención incluyen aumento de dificultad para respirar, dificultad para tragar, entumecimiento en un lado de la cara, dificultad para hablar o pérdida de la visión en solo un ojo. 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 Strangulation Clinic within our 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.

Contamos con una Clínica Especializada en Estrangulamiento dentro de 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]

When you get home, there are some things you can do to help manage your symptoms.

Cuando llegues a casa, hay algunas cosas 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 the effects of being strangled. They also do not give you good healing sleep.

Abstente de beber alcohol y consumir drogas, incluyendo cannabis. Estas pueden ocultar los síntomas de estrangulación. 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.

- 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]

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 Clinica Embrace]