



# Noticias y Perspectivas de LCT

Una publicación del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática del Norte de Nueva Jersey

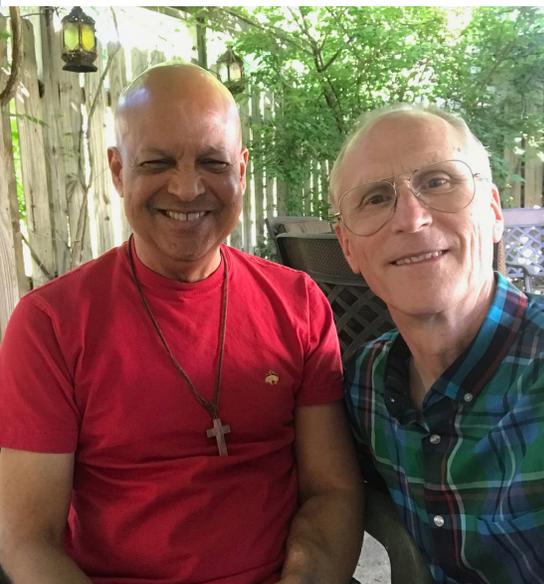
## PERSPECTIVA PERSONAL

### La Tormenta

Por Grace Wells, Coordinadora de Investigación, Centro de Investigación de Neuropsicología y Neurociencia, la Fundación Kessler.

Pensamos con frecuencia sobre el futuro como un destino predeterminado o un evento que ocurre fuera de nuestro control. En el otoño de 2012, cuando La Tormenta Sandy destruyó Nueva Jersey, la suerte se apoderó de las vidas de Porfirio (Porfi) García y Lee Kimble. Porfi, que estuvo viviendo solo en la costa, sintió que era más seguro viajar a Manhattan para quedarse con su pareja Lee. Fue entonces cuando Porfi sufrió un derrame cerebral – e inmediatamente, Lee lo llevó con rapidez al Hospital St. Luke's Roosevelt para recibir tratamiento. De no haber decidido reunirse con Lee en la ciudad, Porfi se hubiera quedado solo en el medio de un huracán devastador, con una suerte incierta.

Tras darle de alta del hospital, Porfi fue transferido al Instituto de Rehabilitación Kessler en West Orange, NJ, para rehabilitación aguda.



Estaba agradecido por los cuidados y ánimos del equipo de enfermeras, terapeutas, y otros especialistas en rehabilitación, dirigido por el fisiatra Mylan Lam, MD. Aunque en algunas ocasiones, estaba frustrado por tener que re-aprender tareas de la vida cotidiana, Porfi mantuvo una actitud positiva y se mantuvo a flote por el apoyo de amigos y familiares.

Porfi continuó su recuperación por terapia ambulatoria en el Instituto Kessler y todavía planifica chequeos regulares con el Dr. Yekyung Kong.

Inmediatamente después del “ataque cerebral” de Porfi, Lee empezó investigar cómo dar el mejor cuidado a su pareja. También ganó gran entendimiento y estrategias del equipo de rehabilitación y llegó a entender lo crucial que es trabajar hacia la restauración de las conexiones en el cerebro lo más pronto posible. Lee y Porfi también participaron en el grupo de apoyo del Instituto Kessler, donde aprendieron sobre un programa llamado “Opportunity Project”.

Ubicado en Millburn, NJ, Opportunity Project ayuda a sobrevivientes del daño cerebral a explorar sus fuerzas y habilidades y la transición a la vida adelante con la mayor independencia posible. El programa incluye un rango muy amplio de actividades individuales y de grupo a lo largo del día, como por ejemplo, asistencia con empleo, música, cocina, y terapia general para reforzar habilidades físicas, cognitivas y sociales. Porfi se benefició significativamente de trabajar con el personal entrenado del programa y



Porfi Garcia

la interacción con sus compañeros, dándose cuenta de una mejora de sus funciones.

Hoy en día, la motivación diaria de Porfi es vivir la vida hasta al máximo. Depende de las prácticas que ha aprendido a lo largo de los años para que sea en lo posible independiente, lleno de confianza y confortable. Ambos él y Lee dan gracias a los amplios recursos y sitios accesibles. Como la tormenta que cambió sus vidas para siempre, Porfi continúa siendo una fuerza de naturaleza, dando cada día lo mejor de sí mismo. ■

# RECURSOS NOVEDOSOS

## El rincón terapéutico: comida para pensar – aumentar la neuroplasticidad y neurorecuperación a través de la nutrición

Por Arielle Resnick, PT, DPT, Especialista Avanzada Clínica, Unidad de Atención Hospitalaria de Daño Cerebral, Instituto de Rehabilitación Kessler

Los billones de bacterias que componen el “microbioma intestinal” hacen mucho más que ayudar a nuestro cuerpo a digerir comida. Estas bacterias promueven la curación, producen vitaminas y combaten la inflamación. Hay un interés creciente en cómo la flora intestinal puede ser influida por las decisiones nutricionales.

Reducir la inflamación en el cuerpo es especialmente importante después de una lesión cerebral. Frutas como la piña, las fresas, los arándanos, las naranjas y las cerezas, así como las verduras de hoja verde como las espinacas, la col rizada y la berza ayudan a combatir la inflamación. Alimentos altos en ácidos grasos omega-3 han demostrado que mejoran la cognición, aumentan la neuroplasticidad y disminuyen el riesgo de depresión. Los pescados grasos, las semillas de lino, las nueces, el aguacate y las semillas de chía son fuentes recomendadas.

A menudo, se discute el concepto de alimentos para el cerebro, los superalimentos y los alimentos que promueven la salud del cerebro. La dieta mediterránea es un gran ejemplo de una dieta rica en antioxidantes y grasas saludables. Esta dieta recomienda consumir aceite de oliva prensado en frío, verduras (especialmente las de hoja verde), frutas y granos integrales en cada comida. También ayuda a reducir los radicales libres que pueden acumularse en las células y causar daños a otras moléculas, como por ejemplo el ADN, los lípidos y las proteínas; y mejora la cognición y la neurogénesis, el crecimiento y desarrollo del tejido nervioso.



### Ayudar a los pacientes a elegir

Mientras tanto, como las lesiones cerebrales traumáticas (LCT) pueden desencadenar cambios metabólicos significativos, las personas con una LCT de moderada a severa puede experimentar dificultad para tragar, una condición llamada disfagia, y subsiguiente incapacidad para consumir una nutrición adecuada por vía oral.

Para aumentar el conocimiento de las opciones nutricionales y ayudar a los pacientes que inician su viaje para recuperar la salud, nació la iniciativa “Food for Thought” en el Instituto Kessler para la Rehabilitación. Combina la educación individualizada de un dietista registrado con la posibilidad de pedir dos opciones diferentes de batidos saludables para el cerebro cada día. El batido Green Goodness, hecho con piña antiinflamatoria, pepino para hidratar, espinacas, cúrcuma y jugo de limón, está disponible diario a la hora del almuerzo. El Berry Blast Smoothie está disponible todos los días para la merienda, hecho con yogur griego, bayas congeladas llenas de antioxidantes, y aceite de linaza. Como opción adicional para los pacientes que no pueden comer por boca, hay disponible una fórmula de alimentación por tubo. Es de origen vegetal, sin gluten, kosher, vegano, orgánico y no GMO.



El último -y más emocionante- componente de esta iniciativa consiste en participar en un grupo co-dirigido de terapia ocupacional y dietética. Este grupo anima a los pacientes a preparar sus propios batidos saludables para el cerebro mientras aprenden cómo cada ingrediente contribuye a su bienestar. Los batidos son una excelente opción, ya que la consistencia puede modificarse fácilmente para los pacientes con disfagia que requieren espesores variables. También pueden hacerse y consumirse en una sesión de grupo de 45 minutos. Estas sesiones ya están en marcha en el campus de Chester del Instituto Kessler y pronto llegarán a los centros Saddle Brook y West Orange, N.J.

Mantente al tanto para los programas futuros por parte de esta iniciativa. ■

# PERSPECTIVA EXPERTA

## Redescubrirse a sí mismo después del daño cerebral – contribuir en quien llegas a hacer



Tara Buggie

El misterio del “yo” ha sido históricamente confundido en la ciencia. Tan recientemente como en 2021, la comprensión del ser ha sido llamada una debilidad importante en la ciencia cognitiva.

Como resultado, la pérdida del sí mismo que puede ocurrir después de una lesión cerebral no se entiende bien. Habiendo vivido mi propia pérdida de mí misma después de una grave lesión cerebral en 1997, he dedicado décadas al estudio del tema. Estoy encantada de que la edad de oro de la neurociencia reconozca ahora que las personas que viven con lesiones cerebrales desempeñan un papel clave para ayudar a resolver el misterio.

Hay dos tipos de pérdidas muy distintas, pero interrelacionadas, después de una lesión cerebral. La primera, la pérdida del sentido de sí mismo, suele seguir a una lesión cerebral leve. Puede dejar a los individuos conscientes de una diferencia emocionalmente angustiada entre su ser antes y después de la lesión. Esto puede ser tan catastrófico que caen en un ciclo de negación.

El segundo tipo de pérdida es el desconocimiento de sí mismo, también se conoce como anosognosia. Esta pérdida suele seguir una lesión cerebral grave y deja a los individuos no conscientes de los déficits que ha provocado la lesión. Ambos tipos de pérdida pueden limitar el beneficio de la rehabilitación a las personas con lesiones cerebrales. Puede que ni siquiera reconozcan la necesidad de rehabilitación y tengan dificultades para establecer objetivos adecuados. Ambos tipos de pérdida pueden conducir a la depresión, peores resultados y una menor calidad de vida.

Para atenuar los efectos de cualquiera de los dos tipos de pérdida, la neurociencia reconoce ahora la importancia de comprender la experiencia de sí mismo después de una lesión cerebral -el renombrado neurólogo Oliver Sacks ha llamado “casi inimaginablemente remoto” de cualquier cosa que el observador más sensible haya conocido.

Desde 1998, la narración de historias se ha utilizado para comprender la experiencia de vivir con una lesión cerebral y ayuda a reconstruir la identidad de las personas sin memoria o con dificultades de lenguaje. El autor y académico Jason Tougaw escribió sobre “experimentar el cerebro” en su libro premiado en 2018, *The Elusive Brain: Literary Experiments in the Age of Neuroscience* (El Cerebro Elusivo: Experimentos Literarios en la Edad de la Neurociencia). Se dio cuenta que las memorias del cerebro son una forma de tender un puente entre el paciente y el médico o científico y que “pueden tener uno o dos cosas que enseñar a los neurocientíficos sobre el yo y la incertidumbre”.

Las personas con lesiones cerebrales se ven ahora como fuerzas viables que tienen voz y voto en lo que se convierten. Por favor, únase a compartir su experiencia con las lesiones cerebrales y la comprensión de sí mismo después de una lesión cerebral para ayudar a más supervivientes a avanzar hacia lo que yo llamo “nuevos, nuevos sí mismos después de la lesión cerebral”. Juntos podemos desempeñar un papel esencial en el avance de la ciencia hacia el dominio de esta última frontera. ■

**“Las personas con lesiones cerebrales se ven ahora como fuerzas viables que tienen voz y voto en lo que se convierten”**

– Tara Buggie

# NNJTBIS

NORTHERN NEW JERSEY  
TRAUMATIC BRAIN INJURY SYSTEM

Kessler Foundation  
120 Eagle Rock Avenue  
East Hanover, NJ 07936-3147

**Noticias y Perspectivas de LCT** es una publicación trianual del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática del Norte de Nueva Jersey (NNJTBIS por sus siglas en inglés) para personas con lesiones cerebrales traumáticas (LCT) y sus familias. El NNJTBIS está financiado por el Instituto Nacional sobre Discapacidad, Vida Independiente e Investigación en Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés; subvención #90DPTB0003) y es un esfuerzo de colaboración entre la Fundación Kessler, el Instituto Kessler para la Rehabilitación, el Hospital Universitario, el Centro Médico Universitario Hackensack, el Centro Médico Regional St. Joseph, el Centro Médico de Morristown, y el Centro Médico de Jersey City.

## Personal de NNJTBIS

Nancy Chiaravalloti, PhD

John DeLuca, PhD

Andrea Trotta Gagliano, MS, CRC, LAC

Neil Jasey, MD

John O'Neill, PhD

Bruce M. Gans, MD

Jean Lengenfelder, PhD

Anthony Lequerica, PhD

Denise Krch, PhD

Paige Rusnock

Irene Ward, PT, DPT

Erica Weber, PhD

Laura Marino

Serena Payton

Sebastian Grajales

Belinda Washington

## Editorial/Layout

Deb Hauss

Joan Banks-Smith

## HOJAS INFORMATIVAS SOBRE LESIONES CEREBRALES TRAUMÁTICAS

El Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistema Modelo creó una nueva hoja informativa que brinda estrategias sugeridas que los cuidadores pueden usar para manejar estrés. Estas hojas informativas se pueden encontrar escaneando el código QR a la derecha.



### EN ESTA EDICIÓN:

- 01** Perspectiva Personal: La Tormenta
- 02** Recursos Novedosos: El rincón terapéutico: comida para pensar – aumentar la neuroplasticidad y neurorecuperación a través de la nutrición
- 03** Perspectiva Experta: redescubrirse a sí mismo después del daño cerebral – contribuir en quien llegas a ser

## Los voluntarios son el corazón de la investigación.

La investigación de la Fundación Kessler ayuda a las personas con discapacidad a vivir mejor.

Únase a nuestros estudios de investigación en  
[KesslerFoundation.org/join](https://KesslerFoundation.org/join)

