

Instrucciones:

- 1) **Imprime tu tarjeta de PBA.**
- 2) **Recorta la tarjeta.** Usa tijeras para cortar los bordes con cuidado.
- 3) **Dobla la tarjeta por la mitad.** Justo arriba del texto "Estrategias para recuperar el control durante un episodio de PBA", dóblala para caber en tu billetera.
- 4) **Guarda la tarjeta de PBA en tu billetera** o con otra cosa que lleves contigo de costumbre.

Tengo síndrome pseudobulbar (PBA).

El PBA es una afección neurológica a causa de mi ataque o cerebral.

Quiere decir que puedo perder el control de las emociones de forma repentina e involuntaria. Estos episodios a menudo no corresponden a la situación en la que ocurren y, en general, no representan lo que siento.

Los episodios pueden presentarse como:

- Risa
- Llanto
- Ira
- Todas las emociones a la vez

Estrategias para recuperar el control durante un episodio de PBA:

- Informa a los demás que tienes PBA para evitar confusiones durante un episodio.
- Usa técnicas de distracción, como contar objetos en la habitación.
- Relaja los músculos tensos.
- Respira lenta y profundamente para recuperar el control.
- Cambia de posición corporal o ajusta la postura.
- Consulta con tu equipo de atención médica acerca del tratamiento.



© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una entidad 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. Prohibido el uso no autorizado.



Escanea para obtener más información.