

Alteraciones emocionales después de una lesión cerebral traumática

ALGUNAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA TIENEN DIFICULTADES PARA CONTROLAR SUS EMOCIONES.

INESTABILIDAD EMOCIONAL



ALGUNAS PERSONAS CON LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA TIENEN INTENSAS ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO. PUEDEN PASAR MUY RÁPIDAMENTE DE LA FELICIDAD A LA IRA Y LUEGO A LA TRISTEZA. POR LO GENERAL, NO LO PUEDEN CONTROLAR.

LA INESTABILIDAD EMOCIONAL PUEDE DEBERSE A LESIÓN DE LAS REGIONES DEL CEREBRO QUE CONTROLAN LAS EMOCIONES.



LA DOCTORA ME DIJO QUE QUIZÁ MIS EMOCIONES SEAN "MÁS NORMALES" DESPUÉS DE UNOS MESES.

¿QUÉ PUEDO HACER?

MUY BIEN. LA TERAPIA LE SERVIRÁ PARA CONTROLAR MEJOR LAS EMOCIONES. ADEMÁS, HAY MEDICAMENTOS PARA ESTABILIZAR EL ESTADO DE ÁNIMO.

POR AHORA, MI FAMILIA Y YO ESTAMOS HABLANDO CON TERAPEUTAS PARA SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN.

SI USTED O UNO DE SUS SERES QUERIDOS PASA POR ESTA SITUACIÓN, LO PRIMERO ES HABLAR CON EL MÉDICO.

¿EN QUÉ PUEDE AYUDAR LA FAMILIA?

EXCELENTE PREGUNTA. ESTA ES UNA LISTA DE COSAS EN QUE PUEDE AYUDAR LA FAMILIA.

1. CONSERVEN LA CALMA. EVITEN REACCIONES CARGADAS DE EMOCIÓN.
2. CAMBIEN EL TEMA CON DELICADEZA O SUGIERAN HACER OTRA COSA.
3. LLEVEN A SU FAMILIAR A UN LUGAR TRANQUILO. ASÍ PODRÁ RECOBRAR EL CONTROL.
4. DENLE LA OPORTUNIDAD DE HABLAR CON CALMA.
5. COMENTEN LA SITUACIÓN CON CARIÑO Y APOYO DESPUÉS DE QUE SU FAMILIAR HAYA RECOBRADO EL CONTROL.

ANSIEDAD



TENGO MIEDO DE COMETER ERRORES Y ESO ME HACE SENTIR QUE TODO EL MUNDO ME MIRA Y ME JUZGA, AUNQUE QUIZÁ NO SEA CIERTO.

LA ANSIEDAD ES UNA SENSACIÓN DE TEMOR O NERVIOSISMO DEMASIADO EXAGERADA PARA LA SITUACIÓN. LAS PERSONAS CON LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA PUEDEN SENTIRSE ANSIOSAS SIN SABER POR QUÉ.

LAS PERSONAS QUE TIENEN UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA PUEDEN SENTIR ANSIEDAD ACERCA DE SU CAPACIDAD PARA HACER LAS COSAS.



ESTO ME RECUERDA EL ACCIDENTE...



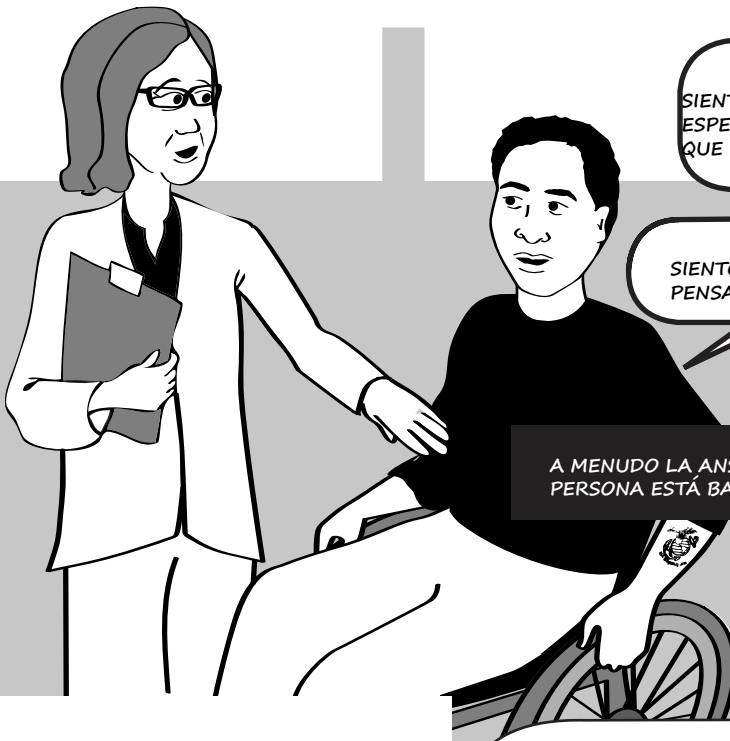
LAS PRISAS, LAS MULTITUDES O LOS CAMBIOS SÚBITOS DE PLANES PUEDEN CAUSAR ANSIEDAD.



A VECES EL RECUERDO DE LA FORMA EN QUE SUFRIÓ LA LESIÓN LE VIENE A LA MENTE UNA Y OTRA VEZ Y LE IMPIDE DORMIR.

EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO ES UN TIPO DE ANSIEDAD QUE OCURRE DESPUÉS DE UN ACCIDENTE Y QUE SE PUEDE DESENCADENAR AL RECORDAR LA LESIÓN.

¿POR QUÉ SUCEDE LA ANSIEDAD?



SIENTO ANSIEDAD CUANDO CONDUZCO, ESPECIALMENTE SI VOY A UN LUGAR QUE NO CONOZCO.

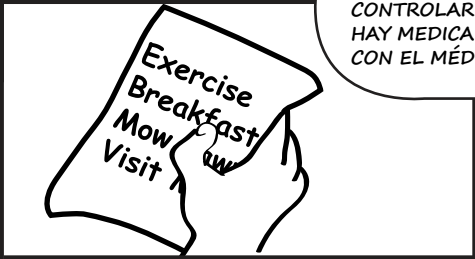
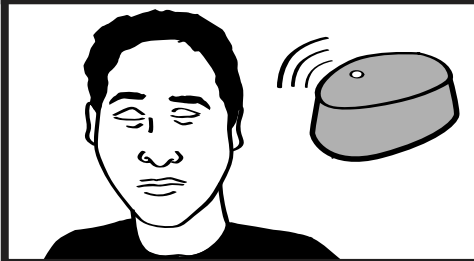
SIENTO ANSIEDAD SOLO DE PENSARLO...

A MENUDO LA ANSIEDAD ATACA CUANDO LA PERSONA ESTÁ BAJO MUCHAS PRESIONES.

LA ANSIEDAD ES MUY FRECUENTE DESPUÉS DE UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA, ESPECIALMENTE SI HAY COSAS QUE LE EXIGEN MUCHO A LA PERSONA, POR EJEMPLO, SI TIENE QUE PRESENTAR UN EXAMEN O DEBE ESTAR EN UN LUGAR RUIDOSO.

¿QUÉ PUEDO HACER ACERCA DE LA ANSIEDAD?

TRATE DE REDUCIR LOS FACTORES ESTRESANTES DEL ENTORNO.

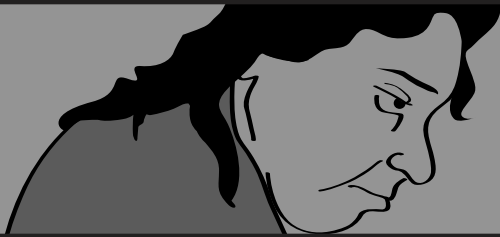


PLANIFIQUE LAS ACTIVIDADES DIARIAS.

LA TERAPIA ES EXCELENTE PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD. ADEMÁS, HAY MEDICAMENTOS EFICACES. HABLE CON EL MÉDICO DE ESTAS OPCIONES.



DEPRESIÓN



ES NORMAL TENER TRISTEZA O SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN O PÉRDIDA DESPUÉS DE UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA.

COMENCÉ A SENTIRME MUY CANSADA UNOS MESES DESPUÉS DE LA LESIÓN, CUANDO ME DI CUENTA DE QUE IBA A TENER UN EFECTO DURADERO EN MI VIDA.



SÍNTOMAS COMUNES DE LA DEPRESIÓN

- TRISTEZA O SENSACIÓN DE NO VALER NADA
- ALTERACIONES DEL SUEÑO O EL APETITO
- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
- SENTIRSE AISLADO O ALEJADO DE LOS DEMÁS
- SENTIRSE CANSADO O CON Poca ENERGÍA

COMO ESTOS SIGNOS DE DEPRESIÓN TAMBIÉN SON EFECTOS COMUNES DE LA LESIÓN CEREBRAL, NO SIEMPRE INDICAN DEPRESIÓN. ES MÁS PROBABLE QUE SEAN DEPRESIÓN VERDADERA SI COMIENZAN POCAS SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN DESPUÉS DE UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA?



LA DEPRESIÓN PUEDE SURGIR CUANDO LA PERSONA ESTÁ ESFORZÁNDOSE POR ADAPTARSE A UNA DISCAPACIDAD TEMPORAL O DURADERA.



LA PERSONA PUEDE DEPRIMIRSE AL TRATAR DE ADAPTARSE A SU NUEVO PAPEL EN LA FAMILIA O LA COMUNIDAD.



LA DEPRESIÓN SE PUEDE DEBER TAMBIÉN A ALTERACIONES QUÍMICAS O A LESIONES DE PARTES DEL CEREBRO QUE CONTROLAN LAS EMOCIONES.

¿QUÉ SE PUEDE HACER ACERCA DE LA DEPRESIÓN?

LA DEPRESIÓN NO ES UN SIGNO DE DEBILIDAD. UNO NO PUEDE SIMPLEMENTE PRETENDER QUE NO EXISTE Y SEGUIR ADELANTE. LA DEPRESIÓN ES UNA ENFERMEDAD.



HACER EJERCICIO AERÓBICO Y PLANIFICAR UNA SERIE DE ACTIVIDADES DIARIAS ME SIRVIÓ PARA REDUCIR LA DEPRESIÓN.



LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN SE BENEFICIAN DE LA TERAPIA, LOS MEDICAMENTOS O UNA COMBINACIÓN DE AMBAS COSAS.



LO MEJOR ES ACTUAR CUANTO ANTES. SI USTED O UNO DE SUS SERES QUERIDOS TIENE ESTOS SÍNTOMAS, CONSULTE CON EL MÉDICO. NO ESPERE.

ARREBATOS DE MAL GENIO E IRRITABILIDAD

¡OH! ¡ME ENOJO TAN FÁCILMENTE!

LA PERSONA CON UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA O SUS FAMILIARES DESCRIBEN ESTO COMO "TENER MALAS PULGAS" O "PONERSE FURIOSO FÁCILMENTE".

SE HA OBSERVADO EN ESTUDIOS QUE EL 71% DE LAS PERSONAS CON LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA SE IRRITAN CON FRECUENCIA.



¿POR QUÉ SUCEDE ESTO?

LAS PERSONAS QUE TIENEN UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA SE ENOJAN POR MUCHAS RAZONES.

ME SIENTO FRUSTRADO E INSATISFECHO CON LA FORMA EN QUE HA CAMBIADO MI VIDA.

ME OLVIDO DE COSAS Y NO PUEDO CONCENTRARME BIEN.

SIENTO MUCHO DOLOR

ME SIENTO SOLO, DEPRIMIDO E INCOMPENDIDO.

ME QUEDÉ SIN TRABAJO Y PERDÍ MUCHA INDEPENDENCIA.

ME CANSO FÁCILMENTE.

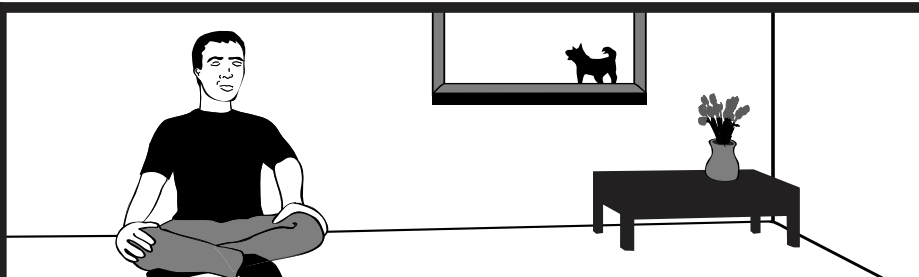
TENGO LESIONES EN LA PARTE DEL CEREBRO QUE CONTROLA LAS EMOCIONES.



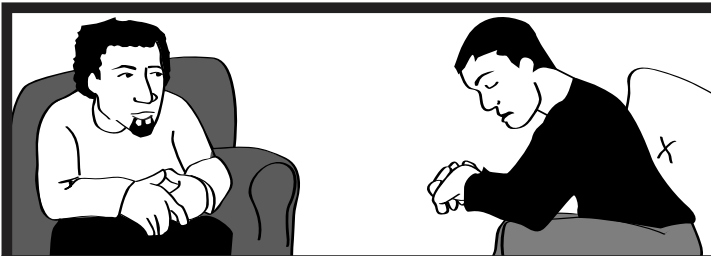
¿QUÉ PUEDO HACER ACERCA DEL MAL HUMOR Y LA IRRITABILIDAD?



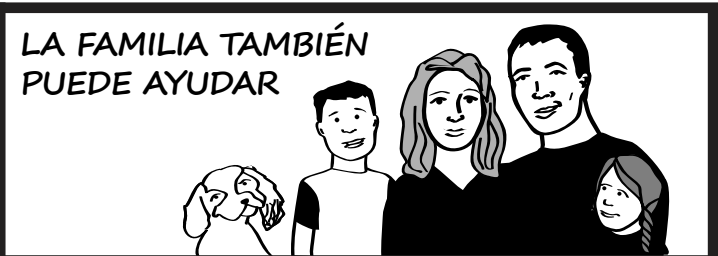
DISMINUYA EL ESTRÉS Y LAS SITUACIONES IRRITANTES.



LAS PERSONAS QUE TIENEN UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA PUEDEN ADQUIRIR DESTREZAS BÁSICAS PARA CONTROLAR LA IRA, COMO CALMARSE SIN AYUDA, PONER EN PRÁCTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y COMUNICARSE MEJOR.



EL MÉDICO PUEDE RECOMENDAR TERAPIA, MEDICAMENTOS O UNA COMBINACIÓN DE AMBOS.



LA FAMILIA TAMBIÉN PUEDE AYUDAR

NO SE SIENTA OFENDIDO. RECUERDE QUE LA IRA SE DEBE A LA LESIÓN CEREBRAL.

ES NECESARIO DECIRLE A LA PERSONA QUE NO DEBE AMENAZAR, MALTRATAR NI GRITAR A NADIE.

CUANDO SE HAYA CALMADO, ESTABLEZCAN LAS REGLAS DE LA COMUNICACIÓN.

NO DISCUTA CON LA PERSONA CUANDO ESTÉ EN MEDIO DEL ATAQUE DE IRA. DEJE QUE SE CALME PRIMERO.

NO CEDA SIMPLEMENTE PARA CALMAR A LA PERSONA. CUANDO PASE EL ARREBATO, CONVERSE CON ELLA.

OTRAS FORMAS DE CALMARSE CONSISTEN EN MEDITAR, SALIR DE LA HABITACIÓN O DAR UN PASEO CORTO (NO OLVIDE AVISAR A QUÉ HORA REGRESARÁ).



¿CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO?

SI USTED O UNA PERSONA DE SU FAMILIA TIENE DEPRESIÓN, ANSIEDAD O INESTABILIDAD EMOCIONAL...

...HABLE CON EL MÉDICO Y PREGÚNTELE SI SE REQUIEREN MEDICAMENTOS, UNA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA O TERAPIA.



MÁS ACERCA DE LOS MEDICAMENTOS

SI USTED O SU FAMILIAR TOMA MEDICAMENTOS PARA ALGUNO DE ESTOS PROBLEMAS, ES IMPORTANTE ESTAR EN COMUNICACIÓN CONSTANTE CON EL MÉDICO Y CUMPLIR CON LAS CITAS DE SEGUIMIENTO.



ES POSIBLE QUE EL MEDICAMENTO DEMORE UN POCO EN COMENZAR A ACTUAR.

TAL VEZ EL MÉDICO TENGA QUE AJUSTAR LA DOSIS O RECETARLE MEDICAMENTOS DIFERENTES HASTA ENCONTRAR EL MÁS ADECUADO. EXCEPTO EN CASOS DE EMERGENCIA, NO DEJE DE TOMAR EL MEDICAMENTO QUE EL MÉDICO LE RECETÓ SIN CONSULTAR PRIMERO CON ÉL.

EL APOYO DE OTRAS PERSONAS EN LA MISMA SITUACIÓN Y OTROS RECURSOS



RECUERDE QUE NO TODA LA AYUDA VIENE DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD.



LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN LA MISMA SITUACIÓN PODRÍAN AYUDARLE A LIDIAR CON PROBLEMAS QUE QUIZÁ YA SE LES HAN PRESENTADO.



LOS GRUPOS DE APOYO SOBRE LA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA PUEDEN SER UNA EXCELENTE FUENTE DE AYUDA. ALGUNOS SON PARA EL PACIENTE; OTROS, PARA LA FAMILIA. OTROS GRUPOS RECIBEN A PACIENTES Y FAMILIARES.

FUENTE

La información que se presenta en esta hoja informativa gráfica se basa en pruebas obtenidas en investigaciones o en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesión Cerebral Traumática.

AUTORES E ILUSTRADOR

El contenido se basa en el documento "Problemas emocionales después de una lesión cerebral traumática", preparado por Tessa Hart, Ph.D., y Keith Cicerone, Ph.D., en colaboración con el *Model Systems Knowledge Translation Center*.

Ciertas partes del documento original se adaptaron a partir de materiales del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (TBIMS) de la University of Alabama en Birmingham (UAB), del Sistema de Investigación y Rehabilitación de la Lesión Cerebral Traumática de Carolina del Norte y Carolina del Sur, y de *Picking up the Pieces after TBI: A Guide for Family Members* (Cómo volver a empezar después de una lesión cerebral traumática: guía para la familia), de Angelle M. Sander, Ph.D., de Baylor College of Medicine (2002).

Silas James adaptó el texto de "Problemas emocionales después de una lesión cerebral traumática" a esta hoja informativa gráfica, con ilustraciones de Matthew Cory.

La financiación del proyecto estuvo a cargo del **Centro de Capacitación de Veteranos (Veterans Training Support Center)**, la **University of Washington**, el **Departamento de Asuntos de Veteranos del estado de Washington**, el **condado de King** y la **subvención número H133A120028 del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidades y Rehabilitación, del Departamento de Educación.**

Este documento se distribuirá de manera gratuita. El TBIMS conserva los derechos de propiedad del documento y de su contenido. Se prohíben las modificaciones. ©TBIMS, 2014.

