



Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Emocionales y Problemas de Conducta

Problemas Cognitivos o de Razonamiento Después de un Derrame Cerebral

(Desorientación, Percepción, Atención, Aprendizaje, Resolución de Problemas)

La cognición es el proceso que usamos para razonar y conocer las cosas. Los daños que sufre el cerebro tras un derrame cerebral pueden causar muchos cambios en este proceso. Es posible que ahora a su ser querido le resulte difícil hacer lo que antes le era fácil. Tal vez no sea consciente de tener estos problemas. Esto hace que corra un riesgo mayor de lesionarse.

Es importante que busque ayuda

La aparición de cambios cognitivos crea una situación estresante para usted y su ser querido. Debe consultar a los profesionales de la salud. Ellos podrán realizar pruebas cognitivas y recomendar tratamientos y técnicas para afrontar este tipo de problemas. Pregúnteles sobre la posibilidad de recomendar o referir a su ser querido a un especialista en problemas cognitivos. Los profesionales indicados a continuación pueden brindarle ayuda:

- Los neurólogos o neurólogos cognitivos diagnostican y tratan problemas de memoria.
- Los neuropsicólogos realizan pruebas y trabajan con los neurólogos para tratar los problemas.
- Los terapeutas ocupacionales y las enfermeras ofrecen consejos prácticos. Tratan a los pacientes en el hogar o en el consultorio.

Las asociaciones del derrame cerebral de su zona también cuentan con información útil. Póngase en contacto con la Asociación Americana del Derrame Cerebral (American Stroke Association; <http://www.strokeassociation.org>) al 1-888-478-7653, o con la Asociación Nacional del Derrame Cerebral (National Stroke Association; <http://www.stroke.org>; haga clic en “En Español) al 1-800-787-6537.

Lo que debe saber

Tras un derrame cerebral, puede que el mundo en el que vive su ser querido a menudo le resulte confuso. Los efectos del derrame cerebral varían según los pacientes. Algunas personas presentan problemas con la percepción o la memoria y otras, con el aprendizaje o el razonamiento. Sean cuales sean los problemas, no es fácil ver estos cambios en un ser querido. Ante ello, es normal sentir ansiedad.

Los siguientes consejos pueden ser de ayuda:

Participe en un grupo de apoyo para cuidadores o hable con otras personas – Puede ser de ayuda comentar sus preocupaciones. Otros pacientes y cuidadores comprenderán su situación. Le ofrecerán apoyo y sugerencias para afrontar los problemas cognitivos de su ser querido.

Hable con los familiares – Ayúdelos a entender que los sobrevivientes de un derrame cerebral suelen presentar problemas cognitivos.

Céntrese en aquello que su ser querido aún sea capaz de hacer – Aproveche las capacidades que todavía tenga. Trate de no hacer las comparaciones de “antes y ahora” con respecto a su ser querido. Algunos cambios serán permanentes mientras que otros desaparecerán con el tiempo.

Anime a su ser querido a ejercitar su mente – Es posible que los juegos de computadora lo ayuden a mejorar su capacidad de razonamiento. Otros tipos de juegos, como las cartas, el dominó o los crucigramas, también pueden ser útiles.

Sea respetuoso con su ser querido – No suponga que él no pueda entender lo que le dice. No simplifique la forma habitual de hablar al dirigirse a él.

Desorientación

Los sobrevivientes de un derrame cerebral pueden no saber qué día es. Por ejemplo, puede que se pierdan o les cueste trabajo encontrar el baño. Es posible que no reconozcan a los amigos y familiares. Estas confusiones pueden dar lugar a miedo y a vergüenza o pena. Las siguientes recomendaciones pueden ser de ayuda:

- Recuerde a su ser querido dónde está. Indíquelo la hora y el día de la semana. Comente con él los planes antes de realizarlos.
- Muéstrese tranquilo y amable. El estrés provocará una mayor confusión en su ser querido. Imagínese lo difícil que es la situación para él. Hágale saber con cariño que está con él para ayudarlo.
- Mantenga una rutina diaria. Realice las tareas cada día a la misma hora.
- Mantenga sobre la mesita de noche un reloj digital de fácil lectura.
- Cuelgue en la pared un calendario grande.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Percepción

La percepción consiste en interpretar lo que se ve, oye, toca, huele y tiene sabor. De los cinco sentidos, la vista, la audición y el tacto son los que más frecuentemente resultan afectados por el derrame cerebral. Los pacientes con problemas visuales pueden no reconocer las caras o los objetos conocidos. Pueden tener dificultad para estimar las distancias. Es posible que choquen contra los objetos o calculen mal el espacio existente entre un escalón y otro.

Otros pacientes tienen afectado el sentido del tacto. Quizás no perciban el dolor o la temperatura. Como consecuencia, podrían quemarse con agua caliente o cortarse con un cuchillo afilado sin darse cuenta. También hay pacientes que no perciben la posición de sus brazos o piernas. Puede resultarles difícil ponerse una camisa o los pantalones. Incluso caminar les puede resultar un problema. Tal vez no sepan cuando los pies tocan el suelo. Por último, algunos pacientes no reconocen los sonidos, como el timbre del teléfono.

La pérdida de percepción de su ser querido depende de la zona del cerebro que haya sufrido daños. Los lados derecho e izquierdo del cerebro tienen funciones diferentes. En la mayoría de las personas, el lado izquierdo del cerebro controla el lenguaje. También controla el lado derecho del cuerpo. Por lo tanto, los problemas de lenguaje se presentan con más frecuencia en aquellas personas que sufren debilidad en el lado derecho del cuerpo. El lado derecho del cerebro nos ayuda a entender lo que vemos, oímos y tocamos. Es también el responsable de otras funciones, como calcular la profundidad, el tamaño y la distancia. El lado derecho del cerebro controla el lado izquierdo del cuerpo. Las personas con debilidad en el lado izquierdo del cuerpo presentan problemas en la vista, el oído y el tacto.

Para ayudar a su ser querido, es recomendable que:

- Compruebe que su hogar sea un lugar seguro. Reduzca el desorden para evitar caídas.
- Guarde en un lugar de fácil acceso los objetos que se usan con más frecuencia.
- Instale luces de noche en el dormitorio y el baño.
- Si su ser querido ya no puede manejar, hablen sobre lo que esto significa para él. Sea sensible ante lo que éste diga al respecto.

Atención o concentración

La capacidad de atención consiste en centrarse en un solo objeto o pensamiento. Para ello es esencial pasar por alto la información que no sea necesaria en ese momento. Tras un derrame cerebral, algunos pacientes tienen dificultad para prestar atención. Se distraen con facilidad y no pueden hacer más de una tarea a la vez. Posiblemente no puedan centrar su atención en el tema de conversación. Con el tiempo, los problemas de atención mejoran en la mayoría de los pacientes. Cuando esto no ocurre, se recomiendan técnicas para mejorar la atención, como las siguientes:

- Dígale a su ser querido que escuche un programa de televisión o radio y que tome notas sobre lo más importante. Este tipo de prácticas pueden ayudarlo a concentrarse mejor.
- Descomponga las tareas en pasos sencillos. Sea paciente con su ser querido y permítale trabajar al ritmo que quiera.
- Exprese claramente lo que quiera decir y dígalo más de una vez.
- Ayude a su ser querido a centrarse en una cosa a la vez. Evite los ruidos y la presencia de muchas personas.

Aprendizaje

El aprendizaje es el proceso de asimilar y obtener nueva información. Tras un derrame cerebral, es posible que su ser querido necesite más tiempo para aprender algo. Quizás le cueste realizar nuevas tareas. Para ayudarlo, es recomendable lo siguiente:

- Deje que su ser querido trabaje a su propio ritmo. Asegúrese de que no trate de aprender mucho al mismo tiempo.
- Dele instrucciones sencillas, como si fueran una serie de pasos.
- Dígale a su ser querido la tarea que quiera que haga. Demuéstrele usted mismo la tarea todas las veces que sean necesarias. Él necesitará tiempo para volver a aprender como realizar las tareas.
- Estimule a su ser querido a que practique muchas veces las tareas.
- Ayude a su ser querido a aprender nuevas formas de realizar las tareas. Los terapeutas ocupacionales pueden ayudarlo en esto.

Resolución de problemas, planificación y razonamiento

Puede haber observado que a su ser querido le resulta difícil pensar sobre algo antes de actuar. Tal vez le cueste organizar los pasos necesarios para realizar una tarea. Quizás quiera volver a manejar o a trabajar antes de estar preparado para ello. Puede que le sea difícil extraer conclusiones a partir de los hechos. No es fácil afrontar este tipo de cambios. Para ello, se recomienda lo siguiente:

- Determine lo que su ser querido puede o no hacer. No acepte únicamente la opinión que éste tenga sobre lo que puede hacer. Es necesario que usted esté bien seguro de las capacidades reales de su ser querido. Asegúrese de que el entorno sea seguro.
- Sea comprensivo. Ayude a su ser querido a entender lo comunicado y a hacer planes sencillos.
- Felicite frecuentemente a su ser querido. Trabaje con él para resolver problemas fáciles.

Otros problemas cognitivos

- La inatención unilateral es la falta de conciencia de un lado del cuerpo. Los afectados no “prestan atención” ni responden ante lo que se encuentra en ese lado.
- Los problemas del habla y la comunicación pueden dificultar el comunicarse con los demás. Muchos pacientes tienen dificultad para hablar o entender lo que les dicen. El derrame cerebral también puede afectar a la capacidad para leer y escribir.
- Los problemas de memoria son frecuentes tras un derrame cerebral.

Recuerde

- Los problemas de razonamiento son frecuentes tras un derrame cerebral. Los efectos de estos problemas varían según los pacientes. Algunas de las capacidades se recuperarán de forma natural. Otras mejorarán con el paso del tiempo o con ayuda de la rehabilitación.
- Muestre paciencia. Su ser querido se está enfrentando a muchos cambios. Demuéstrele que quiere darle todo el apoyo posible.
- Céntrese en las capacidades que su ser querido aún tenga y en las tareas y actividades que todavía pueda realizar.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer)

Web: <http://www.alz.org> (en inglés)

<http://www.alz.org/espanol> (en español)

Teléfono: 1-800-272-3900

Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer) dispone de gran cantidad de información sobre los problemas de razonamiento y memoria.

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.strokeassociation.org> (en inglés)

Teléfono: 1-888-478-7653

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) cuenta con artículos sobre cómo mejorar la conciencia y la memoria en los sobrevivientes de un derrame cerebral.

Stroke Association (La Asociación del Derrame Cerebral) (United Kingdom)

Web: <http://www.stroke.org.uk> (en inglés)

Stroke Association (La Asociación del Derrame Cerebral) ofrece folletos informativos sobre los problemas de razonamiento y comunicación surgidos tras un derrame cerebral.

Nota: Este sitio web ofrece información útil para cuidadores pero es posible que algunas referencias no se apliquen a aquellos que vivan en Estados Unidos.

Referencias: American Speech-Language-Hearing Association. (2009). *Stroke-What Cognitive Problems Occur After a Stroke?* Obtenido el 7 de abril de 2009, de <http://www.asha.org/>; National Stroke Association. (2006). *Stroke Facts-Recovery after Stroke: Thinking and Cognition*. Obtenido el 7 de abril de 2009, de <http://www.stroke.org>; The Stroke Association. (octubre de 2006). *Cognitive Problems after Stroke*. Obtenido el 9 de diciembre de 2008, de <http://www.stroke.org.uk>; Healthwise, Inc. (2006). *Stroke Rehabilitation: What to Expect After a Stroke*. Obtenido el 14 de abril de 2009, de <http://www.healthgrades.com>; American Stroke Association. (2009). *Cognitive Challenges*. Obtenido el 14 de abril de 2009, de <http://www.strokeassociation.org>; Holistic online.com. (2009). *Stroke: Effects of a Stroke: Possible Disabilities from a Stroke – Cognitive deficits: Problems with thinking and memory*. Obtenido el 3 de agosto de 2009, de <http://www.holisticonline.com>.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

