



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

# La Depresión Después del Derrame Cerebral

Después de un derrame cerebral, su ser querido puede tener muchos sentimientos negativos. También puede pensar que nada mejorará. Esto no es verdad – ¡hay ayuda disponible!

Cerca de la mitad de todos los sobrevivientes de un derrame cerebral padecen de depresión. La depresión es una respuesta normal a los déficits causados por el derrame cerebral.

### Después de un derrame cerebral ¿cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

A continuación verá las señales y síntomas de la depresión. Padecer de cinco o más de estos signos o síntomas por un periodo de más de dos semanas, es una señal de depresión.

- Tristeza o falta de ánimo
- Sentirse culpable, sin esperanza, o inútil
- Problemas para concentrarse, de memoria o para tomar decisiones
- Cambio en el apetito y/o peso
- Auto-estima baja
- Falta de energía, sentirse cansado, o con fatiga
- Problemas al dormir: dificultad para dormir, quedarse dormido o dormir más de lo normal.
- Sentirse agitado o irritado
- Falta de interés o placer en actividades o pasatiempos, como el sexo, que antes disfrutaba.

#### **⚠ Advertencia:**

#### **Pensamientos suicidas después de un derrame cerebral**

Si el sobreviviente de un derrame cerebral habla del suicidio, piensa en el suicidio, o intenta suicidarse, pida ayuda inmediatamente. **Llame al servicio de emergencias o a su proveedor de servicios de salud.** Este es un problema muy serio.

## ¿Qué necesita saber?

- La depresión es real. Las personas necesitan ayuda cuando se sienten deprimidos.
- Los cambios emocionales y físicos son comunes después del derrame cerebral. Acepte los cambios de su ser querido
- Usualmente se ven mejorías con el tiempo.

## ¿Por qué es importante obtener ayuda?

Recibir tratamiento para la depresión ayudará al sobreviviente del derrame cerebral a recuperarse más rápido. También facilitará su trabajo como cuidador. Por ejemplo, recibir tratamiento para la depresión puede ayudar con:

- La memoria y habilidad de pensamiento
- La recuperación física y rehabilitación
- El habla y el lenguaje
- Las emociones y la motivación

## Hable sobre tratamientos con su proveedor de servicios de salud

Pida ayuda a su proveedor de servicios de salud. El sobreviviente del derrame cerebral y los familiares pueden restarle importancia a los síntomas de depresión. Asegúrese de que su ser querido reciba tratamiento.

- Medicinas, como los anti-depresivos, pueden mejorar los síntomas.
- Psicoterapia (consejería) se usa en combinación con las medicinas. Esta terapia le da a su ser querido de un lugar seguro para hablar de sus sentimientos.
- Los grupos de apoyo dan ayuda a través de las experiencias de otros sobrevivientes de derrame cerebral y sus cuidadores. Ellos saben lo que usted y su ser querido están pasando. Estos son grupos de apoyo para el sobreviviente del derrame cerebral y cuidadores como usted.

## Consejos útiles

- Sepa reconocer las señales de advertencia y síntomas de depresión. Preste atención a éstos. Pida ayuda inmediatamente.
- Tenga paciencia con su ser querido. Después del derrame cerebral, tomará tiempo para que su ser querido entienda los cambios causados por éste.
- Ayude a su ser querido a hacer ejercicios y participar en actividades amenas.
- Anime a amigos y familiares a visitar y hablar con su ser querido.
- Mantenga una actitud positiva. Concéntrese en lo que su ser querido puede hacer. Sonría y relájese sobre las cosas que no puede cambiar.

## Recuerde

- La depresión es real y tiene que ser tratada.
- Usted esta en una posición para identificar las señales de depresión.
- Pida ayuda inmediatamente si cree que su ser querido está deprimido.

## 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.

### **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) tiene hojas informativas sobre el derrame cerebral y proveedores de cuidado.

### **Association of Area Agencies on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecí entes)**

Web: <http://www.n4a.org> (en inglés)

Teléfono: 1-202-872-0888

Association of Area Agencies on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecí entes) le ayudará a evaluar las necesidades de su ser querido y encontrar diferentes servicios. Esta organización le ayudará a encontrar ayuda para pagar por los gastos del cuidado. Busca en la guía de teléfonos local “Servicios Humanos” o contacta la Asociación Nacional de Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecí entes.

### **Eldercare Locator (Localizador de Cuidado para Ancianos)**

Web: <http://www.eldercare.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-677-1116

Localizador de Cuidado para Ancianos le ayudará a encontrar recursos en el área donde su ser querido vive. También puede ayudarle a encontrar la Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecidos cerca de usted.

### **Family Caregiver Alliance (Alianza Familiar para los Proveedores de Cuidado)**

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

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

Teléfono: 1-800-445-8106

Family Caregiver Alliance (Alianza Familiar para los Proveedores de Cuidado) provee información y contactos sobre proveedores de cuidado.

### **MyHealthVet**

Web: <http://www.myhealth.va.gov> (en inglés)

MyHealthVet tiene información sobre los servicios del Hospital de Veteranos, derrame cerebral y proveedores de cuidado.

Para tomar un examen sobre los síntomas de la depresión, visite:

- <http://www.myhealth.va.gov/> (en inglés)
- Has clic en: Mental Health
- Has clic en: Depression Screening (PHQ-9)

### **National Stroke Association (Asociación Nacional de Derrame Cerebral)**

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

[http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=espanol\\_que\\_es](http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=espanol_que_es) (en español)

Teléfono: 1-800-787-6537

National Stroke Association (Asociación Nacional de Derrame Cerebral) tiene unas hojas informativas para poder sobrellevar las emociones después del derrame cerebral.

---

**Referencias:** American Stroke Association. (2008). *Depression Trumps Recovery*. Retrieved June 16, 2008, from: <http://www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=3030377>; and Robinson, RG, et al. (2008). Escitalopram and problem-solving therapy for prevention of post-stroke depression: a randomized controlled trial. *JAMA*, 299(20): 2391-400.

---



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)

