



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

Problemas de Memoria Después de un Derrame Cerebral

La mayoría de las personas que sufren un derrame cerebral terminan padeciendo algún problema de memoria. La gravedad de este problema depende del daño cerebral ocurrido. Si el derrame cerebral no es muy grave, los pacientes recuperan su memoria de forma natural tras unas semanas o meses. Cuando esto no ocurre se deben seguir tratamientos y recomendaciones médicas para ayudar a afrontar la pérdida de memoria.

Es importante buscar ayuda para los problemas de memoria

Hable con los profesionales de la salud de su ser querido sobre sus problemas de memoria. Puede ser necesario que le hagan un examen físico y algunas pruebas de memoria. Será importante determinar si alguna medicina o problema de salud está agravando su pérdida de memoria. Según sea el caso, le podrán recomendar tratamientos adecuados para su situación.

Dónde encontrar ayuda para su ser querido

Consulte con el trabajador social o los profesionales de la salud. Pregúnteles si a su ser querido lo pueden referir a una clínica de la memoria o a otro tipo de servicios especializados. Los profesionales que prestan esos servicios son los siguientes:

- Los neurólogos o 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 especializadas en trastornos de la memoria ofrecen tratamientos y consejos prácticos. Los pacientes son tratados en el consultorio o en su propio hogar.

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

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>

Lo que debe saber

El derrame cerebral afecta a las personas de diferentes maneras. Muchos pacientes ya no recuerdan las cosas con la misma facilidad que antes. Con frecuencia olvidan hacer lo necesario, como tomar las medicinas. Suelen tener dificultad con la memoria de corto plazo, o con lo recién ocurrido. Les suele costar aprender nuevos nombres y números de teléfono. Por otra parte, la mayoría de los pacientes conservan la memoria de largo plazo, es decir, recuerdan los sucesos del pasado.

Tipos comunes de problemas de memoria tras un derrame cerebral

El tipo de pérdida de memoria que sufra una persona depende de la parte del cerebro que quede dañada.

- El derrame cerebral que afecta al lado derecho del cuerpo suele causar problemas con la memoria verbal. Ésta es la responsable de recordar los nombres, las historias o la información relacionada con el lenguaje o las palabras.
- La memoria visual suele quedar deteriorada en las personas cuyo lado izquierdo es el afectado por el derrame cerebral. Esta es la memoria responsable de recordar las caras, las formas y todo lo que la persona ve.

Cómo ayudar a su ser querido a recordar lo que es importante

- Coloque en la mesita de noche un reloj digital de fácil lectura.
- Cuelgue en la pared un calendario grande.
- Ponga al lado del teléfono los números de de emergencia y otros que sean importantes.
- Mantenga en un lugar de fácil acceso un cuaderno en el que apuntar lo que debe recordar por ejemplo actividades diarias, citas médicas, etc.
- Organice en un pastillero las pastillas que debe tomar cada día.

Cómo apoyar a su ser querido

- Haga un libro de recuerdos que contenga las fotos preferidas de personas y lugares.
- Charle con su ser querido sobre el pasado y compartan juntos los recuerdos.
- Dele a su ser querido el tiempo necesario para encontrar las palabras correctas para expresarse.
- Trate de ser comprensivo. Es normal sentir frustración, pero tenga en cuenta que no es culpa de su ser querido.

- Participe en un grupo de apoyo para afectados por el derrame cerebral. Habrá otros cuidadores como usted que compartirán sus ideas sobre cómo afrontar la pérdida de memoria.

Ayude a su ser querido a mantenerse activo mentalmente

Las siguientes actividades pueden mejorar la memoria:

- Crucigramas y juegos de palabras
- Juegos como, cartas, dominós y juegos de mesa
- Juegos de computadora diseñados para mejorar la memoria

Consejos útiles

- Ayude a su ser querido a concentrarse en sólo cosa a la vez. Evite el ruido y la presencia de muchas personas.
- Dé instrucciones claras. Separe cada actividad en pasos más sencillos.
- Siga una rutina diaria. Realice las tareas cada día a la misma hora.
- Marque los cajones con dibujos o palabras que describan su contenido.
- Coloque notas recordatorias en diferentes lugares de la casa. Por ejemplo, deje una nota para recordar apagar el horno o cerrar la puerta de la casa con llave.

Recuerde

- Los problemas de memoria son comunes después del derrame cerebral y afectan a cada paciente de una manera diferente.
- Puede ayudar a que su ser querido recuerde lo importante usando notas recordatorias y haciendo un libro de recuerdos, entre otras cosas.
- Apoye a su ser querido. Recuerde que los problemas de memoria que tenga no son culpa de él o ella.

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) ofrece consejos prácticos para afrontar los problemas de memoria. Por ejemplo, se recomienda marcar los cajones o armarios con palabras o dibujos que describan su contenido.

http://www.alz.org/living_with_alzheimers_10269.asp (en inglés)

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) ofrece un artículo en el que aparecen unas sencillas técnicas para mejorar la memoria. Por ejemplo, se recomienda llevar un cuaderno donde apuntar las fechas y otros datos importantes. <http://www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=3027313> (en inglés)

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral)

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

Teléfono: 1-800-787-6537

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral) presenta una serie de folletos informativos llamada “Recovery after Stroke” (La recuperación tras un derrame cerebral). Si desea informarse sobre la pérdida de memoria, consulte el folleto sobre el razonamiento y la cognición.

http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=Recov_factsheets (en inglés)

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

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

Stroke Association (La Asociación del Derrame Cerebral) cuenta con un folleto informativo sobre los problemas cognitivos, o procesos mentales, asociados al derrame cerebral. Trata sobre la pérdida de memoria tanto a largo plazo como a corto plazo y las formas de afrontarla.

http://www.stroke.org.uk/information/our_publications/factsheets/az_factsheets_list.html (en inglés)

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.

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>

Referencias: 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 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>; American Stroke Association. (2009). *Simple Techniques Can Help Memory*. Obtenido el 2 de junio de 2009 de <http://www.strokeassociation.org>; Chest, Heart & Stroke Scotland. (2006). *Thinking and Behaviour Issues after Stroke*. Obtenido el 1 de junio de 2009 de <http://www.chss.org.uk/publications/>.



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)

