



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

Lidiando con los Cambios Emocionales Después de un Derrame Cerebral

Los cambios emocionales o de humor son comunes después de un derrame cerebral. Es “normal” que los sobrevivientes sientan diferentes emociones. Algunas personas se sienten tristes porque tienen problemas para caminar o hablar. Otras están contentas por haber sobrevivido.

¿Cuáles son los cambios emocionales más comunes después del derrame cerebral?

Tenga en cuenta que no todos los sobrevivientes de un derrame cerebral tienen los mismos sentimientos. Aquí presentamos algunos cambios que pueden ocurrir. Usted es la persona que puede reconocer los cambios emocionales que no son normales. Pida ayuda inmediatamente.

Cambios en los sentimientos:

- Sentirse inútil
- Depresión o tristeza
- Falta de motivación o ánimo
- Hipersensibilidad
- Ansiedad o preocupación
- Frustración

Cambios en el comportamiento:

- Arranques de enojo
- Reír o llorar inapropiadamente
- Perder los estribos
- Dificultad cuidándose a si mismo u a otros

¿Qué es lo que tiene que saber?

Los cambios emocionales de su ser querido son reales. Puede esperar a que las cosas mejoren.

La mayoría de las emociones son normales después un derrame cerebral. Observe las siguientes **advertencias**:

⚠ Advertencia: Que debe saber sobre el suicidio y derrame cerebral

Si el sobreviviente del derrame cerebral habla sobre suicidio, piensa sobre el suicidio o trata de cometer suicidio, pide ayuda. **Llame al servicio de emergencias o a un proveedor de servicios de salud inmediatamente.** Este es un problema muy serio.

⚠ Advertencia: Que debe saber sobre el cambio de humor súbito o cambios emocionales drásticos

El cambio de humor rápido es cuando alguien esta llorando sin control y repentinamente empieza a reír sin razón alguna. Otro ejemplo es el reír o llorar inapropiadamente. **Hable con su proveedor de servicios de salud inmediatamente.**

¿Por qué es importante el pedir ayuda inmediatamente?

- Existen muchos tratamientos buenos para los cambios emocionales.
- Estos tratamientos pueden acelerar la recuperación de su ser querido.

Hable de estos tratamientos con su proveedor de servicios de salud

El sobreviviente del derrame cerebral y los miembros de la familia son aquellos que pueden explicar mejor estos sentimientos. Como cuidador, usted, debe asegurarse de que el sobreviviente del derrame cerebral reciba tratamiento.

- Medicinas, como antidepresivos, pueden mejorar los síntomas y estabilizar los cambios drásticos de humor o ánimo
- Psicoterapia es usada juntamente con las medicinas. Esta terapia proporciona a su ser querido un lugar seguro para hablar de sus sentimientos.

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>

- Los grupos de apoyo dan la oportunidad de recibir ayuda de otros sobrevivientes de un derrame cerebral y/o cuidadores. Ellos entienden por lo que usted y su ser querido están pasando. Hay grupos para sobrevivientes y cuidadores.

Consejos útiles

- Anime a su ser querido a que haga ejercicios y haga actividades divertidas.
- Tenga paciencia con su ser querido. El ajustarse a estos cambios toma tiempo.
- Permítale tiempo para hablar de los sentimientos positivos y negativos.
- Anime a que la familia y amigos visiten a su ser querido.
- Concéntrese en lo que su ser querido puede hacer. Sonría y relájese sobre las cosas que no puede cambiar.

Recuerde

- Observe los signos y síntomas que indican cambios emocionales que no son normales. Hable con los profesionales de servicios de salud inmediatamente.
- Haga ejercicios y haga actividades divertidas con su ser querido.
- Tenga paciencia. Ría y platique con su ser querido.

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, el cuidado de los miembros de la familia y sobrevivientes del derrame cerebral.

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>

Eldercare Locator (Localizador de Cuidado para el Anciano)

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

Teléfono: 1-800-677-1116

Eldercare Locator (Localizador de Cuidado para el Anciano) te ayuda a encontrar recursos en el área donde tu ser querido vive. También puede ayudarte a encontrar la Agencia en el Área del Envejecimiento cerca de donde vives.

Family Caregiver Alliance (Alianza Familiar para Proveedores de Cuidado)

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

Teléfono: 1-800-445-8106

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

http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=545 (en español)

My HealthVet

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

My HealthVet tiene información sobre los servicios del hospital de veteranos (VA), derrame cerebral y proveedores de cuidado.

Referencias: American Stroke Association. (2008). Retrieved July 11, 2008, from: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3047697>; Family Caregiver Alliance. (2008). Retrieved July 11, 2008, from: <http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/publications.jsp?nodeid=345>



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)

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>