



hablemos sobre

Los cambios emocionales luego de un ataque cerebral

Inmediatamente después de un ataque cerebral, un sobreviviente puede responder de una manera, pero semanas después puede responder de manera diferente. Algunos sobrevivientes pueden reaccionar con tristeza, otros pueden estar alegres. Estas reacciones emocionales pueden ocurrir debido a causas biológicas y psicológicas relacionadas con el ataque cerebral. Estos cambios pueden variar con el tiempo y pueden interferir con la rehabilitación.



¿Cómo un ataque cerebral puede causar cambios emocionales?

Puede ser difícil controlar las emociones, especialmente luego de un ataque cerebral. Algunos cambios son el resultado de la lesión misma y los cambios químicos del cerebro causados por el ataque cerebral.

Otros son reacciones normales ante los desafíos, miedos y frustraciones que se pueden sentir al intentar lidiar con los efectos del ataque cerebral. A menudo, hablar sobre los efectos del ataque cerebral y reconocer estos sentimientos ayuda a los sobrevivientes a afrontar estas emociones.

¿Cuáles son algunos de los cambios emocionales más comunes después de un ataque cerebral?

El síndrome pseudo-bulbar, también llamado “labilidad emocional”, “llanto reflejo” o “humor lábil”, puede provocar:

- Cambios repentinos en el estado de ánimo: una persona

puede “llorar a mares” sin ninguna razón aparente y luego dejar de llorar rápidamente o empezar a reírse.

- Llanto o risas que no coinciden con el estado de ánimo de la persona.
- Llorar o reír en momentos inusuales o durante más tiempo de lo que parece apropiado.

La depresión después de un ataque cerebral se caracteriza por:

- Sentimientos de tristeza
- Desesperanza o impotencia
- Irritabilidad
- Cambios en los hábitos de alimentación, sueño y pensamiento

Puede ser necesario realizar un tratamiento para la depresión después de un ataque cerebral. Si no se trata, la depresión puede ser un obstáculo para la recuperación del sobreviviente. No dude en tomar medicamentos antidepresivos recetados por su médico.

(continuado)



Otras reacciones emocionales comunes son:

- Frustración
- Ansiedad
- Ira
- Apatía o falta de interés por lo que sucede
- Falta de motivación
- Depresión o tristeza

¿Cómo puedo manejar mis emociones cambiantes?

- Dígase a sí mismo que sus sentimientos no son ni “buenos” ni “malos”. Permítase lidiar con la situación sin sentirse culpable por sus emociones.
- Busque personas que comprendan lo que está sintiendo. Averigüe sobre algún grupo de apoyo.
- Practique suficientes ejercicios y haga actividades que disfrute.
- Reconozca sus propios méritos por el progreso que ha logrado. Celebre los logros grandes y pequeños.
- Aprenda a “hablar” consigo mismo de manera positiva. Permítase cometer errores.



Conexión con amigos o unirse a un grupo de ayuda del movimiento puede ayudarle a lidiar con sus emociones cambiantes.

- Pida ayuda a su médico. Pídale que lo derive a un especialista en salud mental para recibir terapia psicológica o medicamentos.
- Un ataque cerebral puede provocar que se canse más fácilmente. Descanse cuando se sienta fatigado. Asegúrese de dormir lo suficiente por la noche. A veces la falta de sueño puede provocar cambios emocionales y evitar que maneje la situación como es debido.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) para aprender más sobre ataques cerebrales o encuentre grupos de apoyo cercanos, o visite **StrokeAssociation.org**.
- 2 Inscríbese para recibir la revista *Stroke Connection*, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores en **strokeconnection.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en **strokeassociation.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué puede hacer mi familia para ayudarme cuando estoy sensible?

¿Estos cambios emocionales mejorarán con el tiempo?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **strokeassociation.org/hablemos** para aprender más.