

Comprensión de los cambios de comportamiento tras una lesión cerebral traumática moderada a grave

Agosto de 2021

www.msktc.org/tbi/factsheets

Hoja informativa de LCT

Esta hoja informativa explica los cambios de comportamiento después de una LCT.

¿Cuáles son algunos posibles cambios de comportamiento?

Las personas que padecen una lesión cerebral traumática (LCT) de moderada a grave pueden presentar cambios en su comportamiento. Las personas con una LCT y sus familias enfrentan algunos comportamientos comunes:

- **Problemas para manejar las emociones.** Las personas con una LCT pueden tener un cambio repentino en el estado de ánimo; también pueden tener una respuesta emocional extrema ante una situación. Pueden alzar la voz, llorar o reír.
- **Inquietud.** Las personas con una LCT pueden inquietarse, ir y venir o moverse de una manera repetitiva. Por ejemplo, pueden menearse con un ritmo inusual.
- **Problemas con el comportamiento social.** Las personas con una LCT pueden evitar a otros, interrumpir a otros o decir cosas que no se ajustan a la situación o que son hirientes. También pueden hacer comentarios sexualmente inapropiados.
- **Negarse a hacer cosas.** Las personas con una LCT negarse a hacer algo, como ir a terapia o hacer otras actividades.
- **Sentirse desmotivado.** Las personas con una LCT pueden tener dificultades para participar en una actividad a pesar de que saben el beneficio de hacerlo o el porqué de la necesidad de hacerlo. Esto no es causado por fatiga o pereza.
- **Dificultad para iniciar tareas.** A las personas con una LCT se les puede dificultar iniciar tareas o conversaciones, incluso si éstas son cosas que quieren hacer.



El Programa del Sistema de Modelos de Lesiones Cerebrales Traumáticas (MLCT o TBIMS por sus siglas en inglés) está patrocinado por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, Administración para la Vida Comunitaria, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Véase <http://www.msktc.org/tbi/model-system-centers> para obtener más información.)

¿Quién está en riesgo de sufrir cambios de comportamiento?

Los cambios de comportamiento (también llamados cambios de personalidad) son comunes en las personas con una LCT moderada o grave. Estos cambios suelen ocurrir poco después de sufrirse la LCT y pueden cambiar con el tiempo. El tipo de cambio que tienen las personas y el tiempo de su duración depende de dónde está su lesión, de qué tan grave es y de otros factores. Las personas con una LCT severa son más propensas a tener cambios de comportamiento que duran un tiempo. La buena noticia es que los cambios de comportamiento pueden mejorar con el paso del tiempo.

Esta hoja informativa trata del porqué ocurren los cambios de comportamiento. También incluye sugerencias sobre qué hacer cuando se producen comportamientos problemáticos. Incluye un marco que las personas con una LCT, sus familias y otros pueden usar para ayudar a manejar los cambios en el comportamiento causados por la LCT.

¿Por qué ocurren cambios en el comportamiento?

Los cambios de comportamiento luego de una LCT ocurren por muchas razones, incluidos cambios en la forma en que funciona el cerebro. Los siguientes son algunos de los cambios más comunes.

- Algunas personas con una LCT pueden tener problemas para **concentrarse, pensar o comunicarse**. También pueden tener problemas con el tiempo que se tardan en procesar la información y responder a ella. Estos problemas pueden hacer que sea difícil **mantener** la conversación o entender **una situación**. Como resultado, las personas con una LCT pueden parecer ser poco cooperativas. También pueden parecer “estar fuera de contexto” o fuera de sincronía con lo que está sucediendo en una situación de ritmo rápido. Pueden evitar situaciones sociales porque se sienten incómodos o avergonzados cuando están con otras personas.
- Las personas con una LCT pueden tener **problemas con las habilidades de pensamiento**. Estos problemas les pueden dificultar que entiendan *por qué* suceden algunas cosas o *qué hacer* cuando suceden. Esto puede hacer que la persona se sienta irritada, se niegue a hacer cosas o no hacer las cosas que acordó hacer. También pueden tener dificultades para tomar decisiones.
- Las personas con una LCT pueden tener **un control deficiente de sus impulsos**. Esto puede hacer que sea difícil para ellos filtrar sus pensamientos o acciones. Es posible que no piensen o no entiendan el efecto de lo que dicen o hacen antes de decir o hacer algo inapropiado o inseguro.
- Las personas con una LCT pueden no estar plenamente **conscientes** de sus problemas actuales. Esto puede hacer que se nieguen a usar una caminadora o una silla de ruedas. También pueden negarse a participar en el terapia. Algunas personas con una LCT pueden no seguir las recomendaciones o restricciones que están destinadas a ayudarles a ser independientes, a mantenerlos a salvo y a ayudarles a recuperarse.
- Tenga en cuenta que las personas con una LCT no siempre pueden controlar su comportamiento, lo que es especialmente cierto en situaciones que son altamente estresantes. El **marco A-B-C**, que se analiza más adelante en esta hoja informativa, incluye estrategias para ayudar a las personas con una LCT a prevenir comportamientos problemáticos. Si el comportamiento ocurre, el marco ofrece técnicas para distraer a la persona o ayudarla a relajarse.
- Las personas con una LCT a menudo tienen una respuesta **emocional** a su lesión. Pueden sentir una sensación de pérdida debido a una menor independencia, cambios en su papel dentro de la familia y una falta de control sobre su situación. Las siguientes fichas informativas pueden ayudar en este tipo de situaciones (véase [Depresión después de la LCT](#); [Relaciones después de LCT](#), [problemas emocionales después de LCT](#); [Comprensión y afrontamiento de la irritabilidad, la ira y la agresión después de la LCT](#)). En las secciones siguientes se tratan los comportamientos problemáticos.

¿Qué puedo hacer para lidiar con los comportamientos problemáticos?

Identificar comportamientos problemáticos

El objetivo del enfoque A-B-C es evitar que se produzca el problema de comportamiento (la “B”, sigla en inglés de *behavior*, comportamiento). Otras estrategias implican cambiar las cosas que suceden luego de ocurrir un comportamiento, lo que puede ayudar a cambiar la intensidad, severidad o frecuencia de dicho comportamiento.

- El primer paso es identificar el comportamiento. Haga una lista de comportamientos que usted vea que son un problema.
- Trabaje con un profesional para revisar la lista e identificar los comportamientos que deben cambiar. Tenga en cuenta que un comportamiento específico puede no ser un problema para todos. Pídales a sus familiares y amigos su opinión.
- Actualice la lista a medida que surjan nuevos comportamientos y los antiguos dejen de ser problema.

Siga el marco A-B-C para comprender mejor los comportamientos problemáticos

El marco A-B-C puede ayudarle a entender el enfoque que un profesional puede utilizar para averiguar cuándo y por qué puede ocurrir un comportamiento o una respuesta emocional. En esta sección se describe el marco de trabajo. Es posible que un familiar o amigo le ayude con este ejercicio. Si tiene preguntas, antes de usarlo puede ponerse en contacto con un profesional con experiencia en el manejo del comportamiento después de LCT.

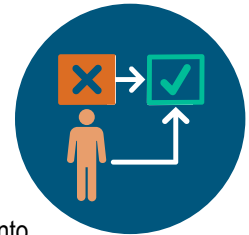


A. Antecedentes. Un antecedente es lo que sucede justo antes de que se produzca el comportamiento problemático. Tome notas sobre todo lo que recuerde; puede ser que no esté claro cuál fue el factor “desencadenante” del comportamiento. Sus notas pueden ayudarle a encontrar patrones. A partir de ellos, se le ocurrirán ideas sobre los desencadenantes o las causas del comportamiento problemático; los desencadenantes pueden incluir dolor, fatiga, ruido o sensibilidad a la luz. Las siguientes son algunas preguntas para ayudarle a identificar antecedentes.

- ¿Quién está o no está presente antes de que el comportamiento problemático ocurre?
- ¿Dónde toma lugar el comportamiento problemático?
- ¿Qué elementos deseados (por ejemplo, televisión, videojuegos, teléfono celular) están presentes o ausentes justo antes de que se produzca el comportamiento problemático? ¿Qué pasa con los artículos no deseados?
- ¿Qué eventos tuvieron lugar antes de que se produjera el comportamiento problemático?
- ¿A qué hora del día ocurre el comportamiento problemático?
- ¿Hay una causa de base del comportamiento? Causas como la falta de sueño, una reacción a los medicamentos, cambios en el horario y cambios en la dieta prepararon el escenario para comportamientos problemáticos durante todo el día.

B. Comportamiento. Eche un vistazo de cerca al comportamiento o comportamientos problemáticos en su lista. Tome notas. Describa el comportamiento del problema con tanto detalle como pueda. Éstas son algunas preguntas para entender los comportamientos problemáticos.

- ¿Cómo se ve el comportamiento?
- ¿Con qué frecuencia ocurre el comportamiento?
- ¿Cuánto tiempo dura el comportamiento?
- ¿Qué tan intenso es el comportamiento?



C. Consecuencias. Esto es lo que sucede justo después de que se produce el comportamiento del problema. Tome notas sobre todos los cambios que vea a los pocos minutos de ocurrir el comportamiento. No es probable que cosas que suceden varios minutos, horas o días después estén causando el comportamiento del problema. Las siguientes preguntas han de ayudar.

- ¿Qué sucedió justo después del comportamiento problemático?
- ¿Cómo reaccionó la gente?
- ¿La persona obtuvo algo del comportamiento? Por ejemplo, ¿llamó la atención (ya sea bueno o malo)?
- ¿Se quitó o evitó algo debido al comportamiento?
- ¿Cambió el entorno debido al comportamiento? Por ejemplo, ¿la persona abandonó una situación o lugar?

Identificar y cambiar antecedentes (para prevenir el comportamiento problemático)

Dedique tiempo a identificar una lista de desencadenadores y formas de evitar un comportamiento problemático. Si no puede evitar los desencadenantes, encuentre formas de disminuir el impacto de esos desencadenantes. Puede organizar las notas en un gráfico (como el siguiente gráfico) para facilitar el seguimiento de los resultados.

Plan A-B-C: Cambiar el antecedente (para “Prevenir” el comportamiento del problema)				
A Antecedente	B Comportamiento	C Consecuencia	Ideas para el cambio	Resultados
La sesión de fisioterapia se centró en las actividades de estiramiento en un paciente con movilidad limitada debido a rigidez o lesiones físicas que son dolorosas durante el estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> • Gritos • Golpes al terapeuta • Rechazo a la fisioterapia 	<ul style="list-style-type: none"> • La sesión terminó antes de tiempo • La persona con LCT regresó a su habitación • Malestar familiar • Terapeuta aliviado 	<ul style="list-style-type: none"> • El dolor durante los ejercicios puede actuar como desencadenante. • Hable con un médico sobre las maneras de reducir el dolor durante los estiramientos. • Explique el propósito del estiramiento. • Agregue actividades que hagan feliz a la persona, pero que también sean terapéuticas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la frecuencia e intensidad de los gritos o el volumen de la voz fuerte • Terapeuta menos ansioso de trabajar con una persona con LCT

Cambiar las consecuencias

Las consecuencias pueden ser difíciles de identificar. Algunas pueden ser obvias y otras no tan obvias. Es útil utilizar un gráfico para enumerar las cosas que pueden hacer que sea más o menos probable que el comportamiento problemático vuelva a ocurrir. En el ejemplo siguiente se muestra cómo organizar un gráfico para ayudar a identificar las consecuencias.

Consecuencias	
Cosas que pueden suceder justo después de un comportamiento problemático que podría llevar a que suceda con más frecuencia	Cosas que pueden suceder justo después de un comportamiento problemático que podría llevar a que suceda con menos frecuencia
<ul style="list-style-type: none"> • Hace que otras personas se rían cuando actúa • Recibe más atención • Se retira de hacer una actividad que él o ella no quiere hacer, como ir a terapia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ve que la gente está decepcionada con el comportamiento • Piensa que él o ella está siendo molestado • Obtiene menos tiempo para pasar el rato con amigos o seres queridos

Puede usar un marco A-B-C cuando trabaje con profesionales experimentados, cuidadores o amigos de confianza para pensar en ideas para mejorar el comportamiento. Si se siente atorado o necesita ideas adicionales, consulte a un profesional con experiencia. Los elogios y el acceso a las actividades deseadas son acciones positivas. Estos métodos tienen un mejor impacto en el cambio de comportamiento que las acciones y reacciones negativas (como gritar o discutir como respuesta a un comportamiento problemático).

Plan A-B-C: Cambiar la consecuencia(para alentar o desalentar un comportamiento problemático)				
A Antecedente	B Comportamiento	C Consecuencia	Ideas para el cambio	Resultados/Objetivo
<ul style="list-style-type: none"> • No quiere hacer terapia 	<ul style="list-style-type: none"> • Se niega a hacer terapia • Es verbalmente abusivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Deja de hacer la terapia 	<ul style="list-style-type: none"> • Dele a la persona una recompensa que sea emocionante para ella, como tiempo de juego extra si van a terapia. • Déjelo elegir entre diferentes actividades que sean divertidas y terapéuticas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Más probabilidades de hacer terapia
<ul style="list-style-type: none"> • Se olvida de tomar la medicación/olvida que la medicación ya se ha tomado 	<ul style="list-style-type: none"> • No toma los medicamentos según lo recetado 	<ul style="list-style-type: none"> • Omite la dosis terapéutica de medicamentos importantes/toma demasiado medicamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Use recordatorios con cajas de píldoras, el teléfono o un calendario; coloque la caja de píldoras en un lugar fácilmente visible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora del cumplimiento respecto a los medicamentos

Usted también debe pensar en cómo manejar las cosas que se ven como castigos. Debe explicar claramente las razones y el lapso para aplicar cualquier castigo. Mantenga cualquier restricción por un corto tiempo. El hablar en detalle sobre estas cosas ayuda a evitar confusiones. También ayuda a evitar que el castigo sea visto como aleatorio e injusto.



¿Cuáles son algunos objetivos realistas para el cambio de comportamiento?

- Trate de reducir el número de veces que ocurren los comportamientos problemáticos y su intensidad. No espere prevenir todos los comportamientos problemáticos.
- Trate de hacer pequeños cambios en el tiempo. Cambiar el comportamiento lleva tiempo. No espere que los cambios ocurran con rapidez.
- Concéntrese primero en los comportamientos que son fáciles de reconocer y que ocurren a menudo. Conforme genere confianza y progrese el cambio de comportamiento, puede enfocarse en los comportamientos más desafiantes.
- Los comportamientos problemáticos pueden ser agotadores para todos. Tómese tiempo para usted. Obtenga ayuda de otros.
- Conforme comience a ver éxito en el cambio de comportamiento, reduzca lentamente los refuerzos positivos. Al principio, es probable que use refuerzos positivos cada vez que vea un buen comportamiento. Su objetivo es llegar a un punto en el que necesite utilizar sólo refuerzos positivos de vez en cuando y que no sean algo esperado cada vez. El uso de la gráfica A-B-C puede ser útil para realizar un seguimiento de los cambios a lo largo del tiempo.



Otros consejos

- Idee un plan para abordar el comportamiento problemático. Debe incluir a la persona con una LCT y utilizar el enfoque A-B-C.
- Recompense el comportamiento positivo o bueno a menudo (“Atrápelos cuando son buenos”). Evite prestar atención solo cuando se produzcan comportamientos problemáticos. No golpee ni empuje a la persona con una LCT. No cambiará el comportamiento problemático y sí puede hacer que en respuesta le golpee o lo empuje a usted.
- Venga con ideas para usar cuando ocurran problemas de comportamiento. Tenga un plan listo para usar. Por ejemplo, prepárese para dejar una situación si necesita o traiga consigo artículos para distraer. ¡Sea coherente! Su respuesta al comportamiento problemático debe ser siempre la misma. Usted debe responder en los minutos subsiguientes al comportamiento. Es más probable que ocurran cambios de comportamiento cuando todos los involucrados tienen conciencia de éstos y las respuestas son rápidas.
- No se sorprenda si nota un aumento en los comportamientos problemáticos al principio. Esto es normal, no una señal de que haya hecho algo mal o de que sus esfuerzos no estén funcionando. ¡Siga con su plan!
- Haga contacto visual. Hable despacio y con voz normal. No toque a la persona sin antes decirle por qué la está tocando.
- Explique los cambios en la rutina.
- Termine claramente las conversaciones. Puede decir: “Ahora necesito ir a hacer otra cosa en la otra habitación. Hablaremos un poco más tarde”.
- Usted puede optar por negociar un comportamiento positivo. Por ejemplo, una persona con una LCT quiere salir a la calle, pero no quiere hacer su ejercicio diario. Una forma de negociar es dejarlos salir, pero asegurándose de que hagan ejercicio mientras están afuera y en un cierto tiempo. El que se hagan algunos estiramientos mientras están afuera puede ayudar a que quiera participar en la terapia física.
- Respire profundamente para ayudarse a mantener la calma. Los comportamientos problemáticos son el resultado de la LCT; no están destinados a atacar a nadie. Trate de no tomarlos personalmente.
- Evite discutir. La lucha puede empeorar las cosas y no ayudará a la persona a calmarse.
- No le llame la atención sobre el comportamiento problemático frente a los demás; esto puede hacer que la persona con LCT se sienta avergonzada. En cambio, utilice una señal no verbal, como un movimiento de cabeza o una señal de que es tiempo de pausar. Usted puede acordar cuál será la señal para advertir antes de que ocurra.
- Deje la situación si es necesario, pero solo si la persona está a salvo.
- Sea consciente de sus propias acciones y reacciones. No se puede controlar el comportamiento de otra persona. El comportamiento tiende a mejorar con el tiempo a medida que la persona se recupera. Aprenda a entender qué causa el comportamiento problemático. También puede modelar el comportamiento deseado. Sea coherente.



Ejemplo de gráfico A-B-C

A Antecedente ¿Qué estaba pasando antes?	B Comportamiento ¿Cómo se ve el comportamiento?	C Consecuencia ¿Qué pasó después?	Ideas para el cambio	Resultados

Autoría

Comprensión de los cambios de comportamiento problemático después de la lesión cerebral traumática moderada o grave fue elaborada por Sean Hollis, PhD; Phillip Klebine, MA; Risa Nakase-Richardson, PhD, FACRM; Tom Novack, PhD, ABPP-CN; y Summar Reslan, PhD, ABPP-CN, en colaboración con el Centro de Traducción del Conocimiento de Sistemas Modelo.

Fuente: El contenido se basa en la investigación y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos del Sistema de Modelos de Lesiones Cerebrales Traumáticas (LCTMS) , financiados por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, así como por expertos de Polytrauma Rehabilitation Centers (PRC), con fondos del Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a sus inquietudes médicas específicas o tratamiento. Los contenidos de esta hoja informativa han sido elaborados en el marco de subvenciones del Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés, subvenciones número 90DP0082 y 90DPKT0009). NIDILRR es un centro que forma parte de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL y HHS, por lo que no se debe asumir aprobación por parte del Gobierno Federal.

Copyright © 2021 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.