

# Alteraciones emocionales después de una lesión cerebral traumática

ALGUNAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA TIENEN DIFICULTADES PARA CONTROLAR SUS EMOCIONES.



LA INESTABILIPAP EMOCIONAL
PUEPE PEBERSE A LESIÓN PE
LAS REGIONES PEL CEREBRO QUE
CONTROLAN LAS EMOCIONES.

LA POCTORA ME PIJO QUE QUIZÁ MIS EMOCIONES SEAN "MÁS NORMALES" PESPUÉS PE UNOS MESES.

# ŻQUÉ PUEDO HACER?

MUY BIEN. LA TERAPIA LE SERVIRÁ PARA CONTROLAR MEJOR LAS EMOCIONES. APEMÁS, HAY MEPICAMENTOS PARA ESTABILIZAR EL ESTAPO PE ÁNIMO.

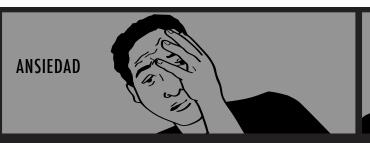




SI USTEP O UNO PE SUS SERES QUERIPOS PASA POR ESTA SITUACIÓN, LO PRIMERO ES HABLAR CON EL MÉPICO.

EXCELENTE PREGUNTA.
ESTA ES UNA LISTA PE
COSAS EN QUE PUEDE
AYUDAR LA FAMILIA.

- I. CONSERVEN LA CALMA. EVITEN REACCIONES CARGAPAS PE EMOCIÓN.
- 2. CAMBIEN EL TEMA CON PELICAPEZA O SUGIERAN HACER OTRA COSA.
- LLEVEN A SU FAMILIAR A UN LUGAR TRANQUILO. ASÍ POPRÁ RECOBRAR EL CONTROL.
- 4. PENLE LA OPORTUNIDAD DE HABLAR CON
- 5. RECONOZCAN SUS SENTIMIENTOS.
- 6. COMENTEN LA SITUACIÓN CON CARIÑO Y APOYO PESPUÉS PE QUE SU FAMILIAR HAYA RECOBRAPO EL CONTROL.



TENGO MIEDO DE COMETER ERRORES Y ESO ME HACE SENTIR QUE TODO EL MUNDO ME MIRA Y ME JUZGA, AUNQUE QUIZÁ NO SEA CIERTO.

LA ANSIEPAP ES UNA SENSACIÓN PE TEMOR O NERVIOSISMO PEMASIAPO EXAGERAPA PARA LA SITUACIÓN. LAS PERSONAS CON LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA PUEPEN SENTIRSE ANSIOSAS SIN SABER POR QUÉ. LAS PERSONAS QUE TIENEN UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA PUEDEN SENTIR ANSIEDAD ACERCA DE SU CAPACIDAD PARA HACER LAS COSAS.



LAS PRISAS, LAS MULTITUPES O LOS CAMBIOS SÚBITOS DE PLANES PUEPEN CAUSAR ANSIEPAD.





A VECES EL RECUERPO DE LA FORMA EN QUE SUFRIÓ LA LESIÓN LE VIENE A LA MENTE UNA Y OTRA VEZ Y LE IMPIDE DORMIR.

ES UN TIPO PE ANSIEDAD QUE OCURRE DESPUÉS DE UN ACCIDENTE Y QUE SE PUEDE DESENCADENAR AL RECORDAR LA LESIÓN.

ŻPOR QUÉ SUCEPE LA ANSIEPAP?



SIENTO ANSIEPAP CUANPO CONPUZCO, ESPECIALMENTE SI VOY A UN LUGAR QUE NO CONOZCO.

SIENTO ANSIEDAD SOLO DE PENSARLO...

LA ANSIEPAP ES MUY FRECUENTE PESPUÉS PE UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA, ESPECIALMENTE SI HAY COSAS QUE LE EXIGEN MUCHO A LA PERSONA, POR EJEMPLO, SI TIENE QUE PRESENTAR UN EXAMEN O PEBE ESTAR EN UN LUGAR RUIPOSO.

A MENUDO LA ANSIEDAD ATACA CUANDO LA PERSONA ESTÁ BAJO MUCHAS PRESIONES.



TRATE DE REDUCIR LOS FACTORES ESTRESANTES DEL ENTORNO.



EJERCICIO CORAVUNO VISITADEL

LA TERAPIA ES EXCELENTE PARA CONTROLAR LA ANSIEPAP. APEMÁS, HAY MEPICAMENTOS EFICACES. HABLE CON EL MÉPICO PE ESTAS OPCIONES.

PLANIFIQUE LAS ACTIVIDADES
PIARIAS.



#### LOS SÍNTOMAS COMUNES DE LA DEPRESIÓN

- TRISTEZA O SENSACIÓN DE NO VALER NADA
- ALTERACIONES PEL SUEÑO O EL APETITO
- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
- SENTIRSE AISLAPO O ALEJAPO PE LOS PEMÁS
- PERDER INTERÉS O PLACER EN LA VIDA
- SENTIRSE CANSADO O CON POCA ENERGÍA

COMO ESTOS SIGNOS DE DEPRESIÓN TAMBIÉN SON EFECTOS COMUNES DE LA LESIÓN CEREBRAL, NO SIEMPRE INDICAN DEPRESIÓN. ES MÁS PROBABLE QUE SEAN DEPRESIÓN VERDADERA SI COMIENZAN POCAS SEMANAS DESPUÉS DE LA LESIÓN.

#### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN DESPUÉS DE UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA?



LA PEPRESIÓN PUEDE SURGIR CUANDO LA PERSONA ESTÁ ESFORZÁNDOSE POR ADAPTARSE A UNA DISCAPACIDAD TEMPORAL O DURADERA.



LA PERSONA PUEDE DEPRIMIRSE AL TRATAR DE ADAPTARSE A SU NUEVO PAPEL EN LA FAMILIA O LA COMUNIDAD.



LA PEPRESIÓN SE PUEPE PEBER TAMBIÉN A ALTERACIONES QUÍMICAS O A LESIONES PE PARTES PEL CEREBRO QUE CONTROLAN LAS EMOCIONES.

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER ACERCA DE LA DEPRESIÓN?

LA PEPRESIÓN NO ES UN SIGNO PE PEBILIDAD. UNO NO PUEPE SIMPLEMENTE PRETENPER QUE NO EXISTE Y SEGUIR APELANTE. LA PEPRESIÓN ES UNA ENFERMEDAD.



HACER EJERCICIO AERÓBICO Y PLANIFICAR UNA SERIE PE ACTIVIPAPES PIARIAS ME SIRVIÓ PARA REPUCIR LA PEPRESIÓN.



LAS PERSONAS CON
PEPRESIÓN SE BENEFICIAN
PE LA TERAPIA, LOS
MEPICAMENTOS O UNA
COMBINACIÓN PE AMBAS
COGAS

PE SUS SERES

LO MEJOR ES ACTUAR CUANTO ANTES. SI USTEP O UNO PE SUS SERES QUERIPOS TIENE ESTOS SÍNTOMAS, CONSULTE CON EL MÉPICO. NO ESPERE.



## ¿QUÉ PUEDO HACER ACERCA DEL MAL HUMOR Y LA IRRITABILIDAD?



https://msktc.org/tbi







EL MÉDICO PUEDE RECOMENDAR TERAPIA, MEDICAMENTOS O UNA COMBINACIÓN DE AMBOS. NO SE SIENTA OFENDIDO. RECUERDE QUE LA IRA SE DEBE A LA LESIÓN CEREBRAL.

ES NECESARIO PECIRLE A LA PERSONA QUE NO PEBE AMENAZAR, MALTRATAR NI GRITAR A NAPIE.

> CUANPO SE HAYA CALMAPO, ESTABLEZCAN LAS REGLAS PE LA COMUNICACIÓN.

NO PISCUTA CON LA PERSONA CUANPO ESTÉ EN MEPIO PEL ATAQUE PE IRA. PEJE QUE SE CALME PRIMERO.

OTRAS FORMAS DE CALMARSE CONSISTEN EN MEDITAR, SALIR DE LA HABITACIÓN O DAR UN PASEO CORTO (NO OLVIDE AVISAR A QUÉ HORA REGRESARÁ). NO CEPA SIMPLEMENTE PARA CALMAR A LA PERSONA. CUANPO PASE EL ARREBATO, CONVERSE CON ELLA.

# ŻCUÁL ES EL SIGUIENTE PASO?

SI USTEP O UNA PERSONA PE SU FAMILIA TIENE PEPRESIÓN, ANSIEPAP O INESTABILIPAP EMOCIONAL... ...HABLE CON EL MÉPICO Y PREGÚNTELE SI SE REQUIEREN MEPICAMENTOS, UNA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA O TERAPIA.



#### MÁS ACERCA DE LOS MEDICAMENTOS

SI USTED O SU FAMILIAR TOMA MEDICAMENTOS PARA ALGUNO DE ESTOS PROBLEMAS, ES IMPORTANTE ESTAR EN COMUNICACIÓN CONSTANTE CON EL MÉDICO Y CUMPLIR CON LAS CITAS DE SEGUIMIENTO.



ES POSIBLE QUE EL MEDICAMENTO DEMORE UN POCO EN COMENZAR A ACTUAR.

TAL VEZ EL MÉDICO TENGA QUE AJUSTAR LA DOSIS O RECETARLE MEDICAMENTOS DIFERENTES HASTA ENCONTRAR EL MÁS ADECUADO. EXCEPTO EN CASOS DE EMERGENCIA, NO DEJE DE TOMAR EL MEDICAMENTO QUE EL MÉDICO LE RECETÓ SIN CONSULTAR PRIMERO CON ÉL.

#### EL APOYO DE OTRAS PERSONAS EN LA MISMA SITUACIÓN Y OTROS RECURSOS



RECUERDE QUE NO TOPA LA AYUPA VIENE PE LOS PROFESIONALES PE LA SALUP.



LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN LA MISMA SITUACIÓN PODRÍAN AYUDARLE A LIDIAR CON PROBLEMAS QUE QUIZÁ YA SE LES HAN PRESENTADO.



## **AUTORÍA E ILUSTRACIÓN**

Este infocómic fue escrito por Silas James e ilustrado por Matthew Cory, en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento.

Este infocómic ha sido adaptado de la hoja informativa titulada "Emotional Problems after TBI" (Problemas emocionales después de una TBI), elaborado por Tessa Hart, PhD, y Keith Cicerone, PhD colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento (https://msktc.org/tbi/factsheets/emotional-problems-after-traumatic-brain-injury). Partes de este infocómic también han sido adaptadas a partir de materiales elaborados por los Traumatic Brain Injury Model Systems (Sistemas modelo de lesión cerebral traumática) de la Universidad de Alabama en Birmingham, los Sistemas Modelo de LCT de Mayo Clinic, los Sistemas Modelo de LCT de Nueva York, el Sistema de Rehabilitación e Investigación de Carolinas, y de "Picking up the Pieces After TBI: A Guide for Family Members" (recogiendo piezas después de una LCT: una guía para los miembros de la familia), por Angelle M. Sander, PhD, Baylor College of Medicine (2002).

**Fuente:** El contenido de este infocómic se basa en la investigación y/o el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los de los Traumatic Brain Injury Model Systems (TBIMS, Sistemas modelo de lesiones cerebrales traumáticas), financiados por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), así como por expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumatismos (PRC), con fondos del Departamento de Asuntos de los Veteranos de 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 inquietudes médicas o tratamientos específicos. Los contenidos de este infocómic han sido elaborados en el marco de subvenciones del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (NIDRR), Departamento de Educación (ED; número de subvención: Grant #H133A120028 y H133A110004). Sin embargo, esos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación, por lo que no se debe se asumir el respaldo del Gobierno Federal. El financiamiento para este infocómic también fue proporcionado por el Centro de Apoyo a la Capacitación de Veteranos; la Universidad de Washington; el Departamento de Asuntos de los Veteranos del Estado de Washington; y el Condado de King.

**Copyright** © **2015** Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Se debe obtener un permiso previo para su inclusión en materiales basados en pago.





