

# Manejo del estrés para cuidadores de personas con lesión cerebral traumática

Septiembre de 2021

[www.msktc.org/tbi/factsheets](http://www.msktc.org/tbi/factsheets)

Hoja informativa de LCT




Esta hoja informativa explica las estrategias que los cuidadores pueden usar para manejar el estrés.

## Introducción

Una lesión cerebral traumática (LCT) puede cambiar a una persona de muchas maneras. En su rol de cuidador de una persona con una LCT, usted puede sentirse estresado o abrumado. No está solo; esos sentimientos son normales. El uso de estrategias para controlar el estrés puede ayudarlo a cuidarse.

## Síntomas del estrés

El estrés del cuidador puede tomar muchas formas. Algunos síntomas comunes de estrés se muestran a continuación.

 Salud Física	 Salud Cognitiva	 Salud Emocional
<ul style="list-style-type: none"><li>• Opresión en el cuello y los hombros</li><li>• Tensión muscular</li><li>• Malestar estomacal; náuseas</li><li>• Dolores o molestias constantes, dolores de cabeza y calambres</li><li>• Cambios de peso (comer en exceso, comer poco)</li><li>• Problemas de sueño/fatiga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olvido</li><li>• Dificultad con la concentración</li><li>• Confusión</li><li>• Dificultad para tomar decisiones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentimientos de desesperanza</li><li>• Sentimientos de aislamiento</li><li>• Sentimientos de culpa, inutilidad</li><li>• Tristeza constante, sensación de depresión</li><li>• Miedo, preocupación, ansiedad</li><li>• Episodios de llanto</li><li>• Ver los problemas como algo abrumador</li><li>• Pérdida de interés en actividades, pasatiempos, sexo</li></ul>

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.)

## Estrategias

Un poco de estrés forma parte de la vida. Pero mucho estrés durante mucho tiempo puede tener un efecto negativo en la mente y el cuerpo<sup>1</sup>. A continuación se presentan estrategias para ayudarlo a lidiar con el estrés. Hay muchas estrategias holísticas para ayudar a lidiar con el estrés. Algunas incluyen la yoga, la meditación y los ejercicios de respiración profunda. Es posible que desee probar el ejercicio de respiración profunda en este recuadro.

**Para un alivio instantáneo del estrés, haga una respiración profunda.**

Respire, sostenga el aire durante unos segundos y déjelo salir. Siga respirando hasta que sienta que se calma.

Estas estrategias pueden ayudarlo a sentir menos estrés al instante. También pueden ayudarlo a manejar el estrés con el tiempo. Hay recursos disponibles para monitorear su estado de ánimo, ayudarlo a relajarse y practicar estas estrategias. Eche un vistazo a algunas de éstas en el siguiente sitio web: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/mood-tracker-app#mood-tracker-apps>. No se rinda si algo no le funciona de inmediato. Puede tomar tiempo y práctica para averiguar qué estrategias de manejo del estrés le funcionarán a usted.

## Atención plena

La atención plena es un estado mental en el que uno enfoca su conciencia en el momento presente. Esto incluye lo que está pensando o sintiendo y lo que está sucediendo a su alrededor. Le ayuda a vivir en el presente y no quedarse atrapado en preocupaciones sobre el pasado o el futuro. Usted puede practicar la atención plena en su vida diaria. Pruebe hacer el siguiente ejercicio de atención plena de 1 minuto.

### ALTO: Atención plena de 1 minuto<sup>2</sup>

**Apoyar los pies en el suelo, pararse y respirar.** Sienta su conexión con la tierra.

**Leer su cuerpo.** Baje la mirada. Escanee su cuerpo y observe sus sensaciones físicas o emociones. Descargue cualquier sensación, emoción o sentimiento desagradable en la exhalación. Observe los agradables y deje que lo llenen en la respiración.

**Tomar unos segundos para observar.** Levante los ojos y examine su entorno. Observe algo en su entorno que sea agradable y de gracias por ello y su belleza.

**Oportunidad.** Pregúntese lo qué es posible o lo qué es nuevo o lo qué es un paso adelante.

Reimpreso con permiso de Leoni Stewart-Weeks. (2020). Ejercicios de atención plena de 1 minuto. PsychCentral®. Recuperado de <https://psychcentral.com/blog/1-minute-mindfulness-exercises/>

## Aceptar pensamientos y sentimientos

A veces el estrés proviene de nosotros cuando creemos que debemos pensar o sentirnos de manera diferente a como lo hacemos. No hay una manera correcta de pensar o sentir. Lo que sea que esté pensando o sintiendo está bien. Si aprende a estar bien con sus pensamientos y sentimientos, en lugar de luchar con ellos o tratar de cambiarlos, es posible que se sienta menos estresado. Trate de notar lo que está pensando o sintiendo en diferentes momentos cada día. No juzgue sus pensamientos o sentimientos como que son buenos o malos. Todos sus pensamientos y sentimientos son legítimos. Si tiene pensamientos o sentimientos que podrían conducir a comportamientos peligrosos o dañinos para usted o para los demás, busque ayuda de inmediato.

## Mantenga actividades personales y recompénsese a sí mismo

Uno no es bueno con nadie más si no es bueno contigo mismo. Esto significa que es importante hacer cosas que usted valoró y disfrutó antes de la LCT de su ser querido.

Con base en sus respuestas a estas preguntas, haga un plan. ¡Programe tiempo para las actividades que identificó POR ESCRITO! Especialmente al principio, no establezca la pauta demasiado alta. Por ejemplo, para

comenzar, reserve 15 minutos al día para leer un libro, escuchar música o escribir en un diario en un lugar tranquilo donde no se distraiga ni lo interrumpan. Con el tiempo, podría aumentar esos 15 minutos a 30. Si 15 minutos es todo lo que es posible, también está bien, pero ¡PROTEJA ESE TIEMPO!

### Para identificar sus intereses, pregúntese:

1. ¿Qué actividades me gustaba hacer antes de que TBI se convirtiera en parte de mi vida?
2. ¿Cuál(es) echo más de menos?
3. ¿Cómo puedo hacer posible que vuelva a hacer esto?
4. ¿Cómo me ayudará hacer estas cosas a mí y a mi ser querido?

Recompénsese después de superar actividades e interacciones estresantes.

Las recompensas pueden costar dinero (por ejemplo, un masaje) o pueden ser gratuitas (por ejemplo, una caminata). Dependiendo de cuánto tiempo disponga, pueden durar 5 minutos (por ejemplo, salir a respirar aire libre) o más (por ejemplo, ver una comedia de 30 minutos).

## Pensamiento creativo y resolución de problemas

Cuando uno se siente abrumado, incluso los problemas pequeños pueden parecer difíciles de resolver. Aquí le presentamos algunos consejos que pueden ayudar.

- **No trate de resolver problemas cuando sienta mucho estrés.** Espere hasta que se sienta más tranquilo y pueda pensar con más claridad. Pruebe hacer un ejercicio de atención plena o un ejercicio de relajación para calmarse.
- **Defina su objetivo.** ¿Dónde quiere estar? ¿Qué quiere que suceda? Trabaje de atrás para adelante a partir de ese objetivo para averiguar qué pasos debe seguir para alcanzarlo.
- **Lluvia de ideas.** No se preocupe por qué tan posible que sea cada idea. ¡Las mejores ideas suelen parecer locas al principio! Escriba todas las ideas; luego enumere los pros y los contras de cada una. Elija la que tenga más pros y menos cosas en contra y luego inténtela.
- **Empiece poco a poco.** Divida los problemas más grandes en otros más pequeños. Luego haga una lluvia de ideas sobre soluciones para cada uno. La resolución de problemas pequeños puede darle confianza para resolver problemas más grandes.
- **¡No se rinda!** Nadie toma decisiones perfectas cada vez. Si su primera solución no funciona, intente averiguar por qué y pruebe otra solución.

## Busque apoyo

**Apoyo de familiares y amigos:** Por muy difícil que sea, comparta cómo y qué siente con su familia o un amigo cercano. Si se siente abrumado, pida no solo un oído que escuche o un hombro para llorar, sino también ayuda. La familia y los amigos a menudo realmente *quieren* ayudar, pero no siempre saben *cómo* ayudar o pueden sentirse incómodos de ofrecer la ayuda. Trate de pensar en formas específicas y exprese cómo podrían ayudarlo.

**Apoyo de otros cuidadores:** Considere formar su propio grupo de apoyo informal en persona o en las redes sociales. Comuníquese con otros cuidadores que vea en la sala de espera o en la sala familiar en un centro de atención o centro de rehabilitación (*rehab*) o en línea.

### Para identificar las recompensas, pregúntese:

1. ¿Qué es gratificante para mí?
2. ¿Qué recompensas puedo darme de manera realista?
3. ¿Cuándo y por qué debería permitirme tener recompensas?
4. ¿De qué manera el permitirme una recompensa me ayuda a mí y a mi ser querido?

### Ejemplo de solicitud de ayuda específica:

Si puede usar algo de ayuda durante una cita con el médico, pídale a un familiar o amigo que lo acompañe.

### ¡Preséntese!

- Pregúnteles cómo les va.
- Pregúnteles si les gustaría tomar una taza de café.
- Comparta algo sobre cómo va su día

**Apoyo a través de la ayuda profesional:** Buscar la ayuda profesional necesaria es algo positivo que debe hacer usted por sí mismo. Pregúntele a sus proveedores de atención sobre los diversos tipos de asesoramiento disponibles para atender las necesidades del cuidador y la familia. El terapeuta del centro de rehabilitación puede ofrecer servicios de asesoramiento o recomendar terapias en su área que entiendan la TBI y sean una buena opción para usted y sus necesidades.

**Las sesiones familiares** se centran en ayudar con la comunicación, definir roles o coordinar la atención.

**Las sesiones individuales** le permiten decir libremente lo que siente sin la preocupación de que lo que puedan sentir al hablar con otros miembros de la familia presentes.

**La terapia en grupo o los grupos de apoyo** organizados brindan la oportunidad de reunirse con un consejero capacitado en un entorno grupal con otros cuidadores. La orientación y la visión de un consejero se combina con el intercambio de información y el apoyo entre las familias que atraviesan experiencias similares. Los temas cubiertos pueden incluir el manejo del estrés, las habilidades de afrontamiento, los recursos disponibles, la coordinación de los servicios de atención médica y la navegación por los beneficios del seguro. Los coordinadores del programa mantienen informados a los cuidadores y enfatizan la importancia de “cuidar al cuidador”.

## Conclusión

Hay muchas estrategias disponibles para ayudarlo a manejar el estrés de alguien que cuida a alguien con una LCT. Es importante estar abierto a nuevas formas de lidiar con el estrés. Considere estas estrategias y descubra qué funciona mejor para usted, al instante y con el tiempo. Ya sea que la persona que está cuidando se recupere por completo o no, estas estrategias de afrontamiento pueden ayudarlo a mejorar sus niveles de estrés y su salud en general. Si puede ayudar a la persona con una lesión a compensar las dificultades cognitivas de una manera que le ayude a ser más independiente, eso también puede reducir su estrés. En <https://msktc.org/tbi> hay algunas hojas informativas relacionadas que podría revisar, tales como: Cambios en la memoria; Problemas cognitivos; Problemas emocionales; Irritabilidad, ira y agresión; y Relaciones después de una lesión cerebral traumática.

### Para cuidadores de miembros del servicio y veteranos

**The Fisher House** es un hogar para familiares de miembros del servicio y veteranos lesionados y hospitalizados. Muchas de nuestras familias de TBI Model Systems se han alojado aquí. Algunos cuidadores que se reúnen en Fisher House forman una fuerte conexión y se mantienen en contacto después de regresar a sus roles de cuidadores en el hogar. Obtenga más información sobre Fisher House en: [Inicio - Fisher House Foundation](#)

**Impacto de la cultura militar:** La investigación sobre los cuidadores de veteranos y miembros del servicio con LCT muestra que estos cuidadores pueden tener dificultades especiales porque pueden no sentirse cómodos al mostrar tristeza, preocupación o estrés. Pueden estar acostumbrados a poner una cara con ánimos para los demás y pueden sentir que también tienen que hacer esto después de una LCT. Pero ocultar los sentimientos puede conducir a problemas emocionales. En su rol de cuidador de un cónyuge con LCT está bien sentirse estresado y admitir que necesita ayuda. No está solo. Encontrar formas seguras de expresar lo que está pensando y sintiendo es importante.

**El trastorno de estrés postraumático (TEPT)** es un problema de salud que experimentan algunos veteranos y miembros del servicio con LCT. Esto puede aumentar su estrés. Para reducir su estrés, busque un grupo de apoyo para cuidadores de personas con TEPT o hable con un especialista para aprender a manejar los síntomas del TEPT.

## Lecturas y recursos recomendados

<sup>1</sup> Lijadora, A.M. (2011). *Recogiendo las piezas: Una guía para los miembros de la familia*.

<sup>2</sup> Stewart-Weeks, L. Ejercicios de atención plena de 1 minuto. Sitio web de Psych Central, actualizado el 30 de marzo de 2020; consultado el 15 de mayo de 2020.

## Autoría

*Stress Management Strategies for Caregivers* (Manejo del estrés para cuidadores de personas con lesión cerebral traumática) ha sido elaborado por Bridget A. Cotner, PhD; Angelle M. Sander, PhD; Margaret Wells, BS; Therese M. O'Neil-Pirozzi, ScD, CCC-SLP; Jill Coulter, BS; y Bridget Miller, BA, 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. El contenido de esta hoja informativa ha sido elaborado en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación (NIDILRR, número de subvención 90DP0082). 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 debida atribución. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota .respaldo del gobierno de los Estados Unidos.

