



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

# La Depresión Después del Derrame Cerebral

Después de un derrame cerebral, su ser querido puede tener muchos sentimientos negativos. También puede pensar que nada mejorará. Esto no es verdad – ¡hay ayuda disponible!

Cerca de la mitad de todos los sobrevivientes de un derrame cerebral padecen de depresión. La depresión es una respuesta normal a los déficits causados por el derrame cerebral.

### Después de un derrame cerebral ¿cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

A continuación verá las señales y síntomas de la depresión. Padecer de cinco o más de estos signos o síntomas por un periodo de más de dos semanas, es una señal de depresión.

- Tristeza o falta de ánimo
- Sentirse culpable, sin esperanza, o inútil
- Problemas para concentrarse, de memoria o para tomar decisiones
- Cambio en el apetito y/o peso
- Auto-estima baja
- Falta de energía, sentirse cansado, o con fatiga
- Problemas al dormir: dificultad para dormir, quedarse dormido o dormir más de lo normal.
- Sentirse agitado o irritado
- Falta de interés o placer en actividades o pasatiempos, como el sexo, que antes disfrutaba.

#### **Advertencia:**

#### **Pensamientos suicidas después de un derrame cerebral**

Si el sobreviviente de un derrame cerebral habla del suicidio, piensa en el suicidio, o intenta suicidarse, pida ayuda inmediatamente. **Llame al servicio de emergencias o a su proveedor de servicios de salud.** Este es un problema muy serio.

## ¿Qué necesita saber?

- La depresión es real. Las personas necesitan ayuda cuando se sienten deprimidos.
- Los cambios emocionales y físicos son comunes después del derrame cerebral. Acepte los cambios de su ser querido
- Usualmente se ven mejorías con el tiempo.

## ¿Por qué es importante obtener ayuda?

Recibir tratamiento para la depresión ayudará al sobreviviente del derrame cerebral a recuperarse más rápido. También facilitará su trabajo como cuidador. Por ejemplo, recibir tratamiento para la depresión puede ayudar con:

- La memoria y habilidad de pensamiento
- La recuperación física y rehabilitación
- El habla y el lenguaje
- Las emociones y la motivación

## Hable sobre tratamientos con su proveedor de servicios de salud

Pida ayuda a su proveedor de servicios de salud. El sobreviviente del derrame cerebral y los familiares pueden restarle importancia a los síntomas de depresión. Asegúrese de que su ser querido reciba tratamiento.

- Medicinas, como los anti-depresivos, pueden mejorar los síntomas.
- Psicoterapia (consejería) se usa en combinación con las medicinas. Esta terapia le da a su ser querido de un lugar seguro para hablar de sus sentimientos.
- Los grupos de apoyo dan ayuda a través de las experiencias de otros sobrevivientes de derrame cerebral y sus cuidadores. Ellos saben lo que usted y su ser querido están pasando. Estos son grupos de apoyo para el sobreviviente del derrame cerebral y cuidadores como usted.

## Consejos útiles

- Sepa reconocer las señales de advertencia y síntomas de depresión. Preste atención a éstos. Pida ayuda inmediatamente.
- Tenga paciencia con su ser querido. Después del derrame cerebral, tomará tiempo para que su ser querido entienda los cambios causados por éste.
- Ayude a su ser querido a hacer ejercicios y participar en actividades amenas.
- Anime a amigos y familiares a visitar y hablar con su ser querido.

- Mantenga una actitud positiva. Concéntrese en lo que su ser querido puede hacer. Sonría y relájese sobre las cosas que no puede cambiar.

## Recuerde

- La depresión es real y tiene que ser tratada.
- Usted esta en una posición para identificar las señales de depresión.
- Pida ayuda inmediatamente si cree que su ser querido está deprimido.

## 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 <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

**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 inconsistente 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 y proveedores de cuidado.

### **Association of Area Agencies on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecí entes)**

Web: <http://www.n4a.org> (en inglés)

Teléfono: 1-202-872-0888

Association of Area Agencies on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecí entes) le ayudará a evaluar las necesidades de su ser querido y encontrar diferentes servicios. Esta organización le ayudará a encontrar ayuda para pagar por los gastos del cuidado. Busca en la guía de teléfonos local “Servicios Humanos” o contacta la Asociación Nacional de Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecí entes.

### **Eldercare Locator (Localizador de Cuidado para Ancianos)**

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

Teléfono: 1-800-677-1116

Localizador de Cuidado para Ancianos le ayudará a encontrar recursos en el área donde su ser querido vive. También puede ayudarle a encontrar la Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecidos cerca de usted.

### **Family Caregiver Alliance (Alianza Familiar para los Proveedores de Cuidado)**

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

<https://www.caregiver.org/spanish> (en español)

Teléfono: 1-800-445-8106

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

### **MyHealthVet**

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

My HealthVet (MHV) provee información fiable sobre el derrame cerebral y otros trastornos médicos. También ofrece recursos para cuidadores de personas afectadas por un derrame cerebral, además de herramientas para llevar un control de la salud de su ser querido.

Tome un [examen sobre los síntomas de la depresión](#) (en inglés).

### **National Stroke Association (Asociación Nacional de Derrame Cerebral)**

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

[http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=espanol\\_que\\_es](http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=espanol_que_es) (en español)

Teléfono: 1-800-787-6537

National Stroke Association (Asociación Nacional de Derrame Cerebral) tiene unas hojas informativas para poder sobrellevar las emociones después del derrame cerebral.

---

**Referencias:** American Stroke Association. (2008). *Depression Trumps Recovery*. Retrieved June 16, 2008, from: <http://www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=3030377>; and Robinson, RG, et al. (2008). Escitalopram and problem-solving therapy for prevention of post-stroke depression: a randomized controlled trial. *JAMA*, 299(20): 2391-400.

---

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)

