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

Manejando las Conductas Difíciles Después de un Derrame Cerebral

(Conducta Impulsiva, Frustración, Ira y Agresividad)

Tras un derrame cerebral su ser querido puede parecer otra persona. Los daños que sufre el cerebro a consecuencia del derrame cerebral pueden causar fuertes cambios de comportamiento. Algunos ejemplos son, la conducta impulsiva, la frustración y la ira. Estas conductas, a su vez, pueden llevar a la agresividad.

Lo que debe saber

Es posible que su ser querido se altere o se irrite fácilmente. Tal vez se enoje y se frustre o se muestre impulsivo. Todas estas conductas son frecuentes tras un derrame cerebral y podrán persistir o desaparecer con el tiempo.

No es nada fácil afrontar los cambios de conducta de un ser querido. En estos casos, trate de hacer lo siguiente:

- Busque apoyo profesional o participe en un grupo de apoyo. Puede ser de ayuda comentar sus preocupaciones e inquietudes a otras personas.
- Recuerde que estas conductas son consecuencia de la enfermedad. Su ser querido no puede controlarlas.
- Trate de entender cómo se siente su ser querido.
- Intente averiguar la causa de su comportamiento. ¿Qué es lo que lo provocó? Si es posible, elimine la causa para que no vuelva a ocurrir.

Pregúnteles a los profesionales de salud sobre los tratamientos

Comente con los profesionales de salud los cambios de conducta de su ser querido. Estos cambios pueden deberse a algún problema de salud como, por ejemplo, el dolor. Los profesionales podrán hacer una evaluación de conducta y desarrollar junto con usted el mejor plan de tratamiento. Las opciones de tratamiento varían desde las técnicas de relajación hasta las medicinas.

Para afrontar la conducta impulsiva de su ser querido

Las lesiones del lado derecho del cerebro pueden dar lugar a conductas impulsivas en las que el paciente actúa sin pensar. Su ser querido quizás tome decisiones incorrectas, o tenga muchos problemas para concentrarse. Tal vez haga o diga cosas vergonzosas. Incluso puede llegar a lesionarse debido a esas conductas. Es posible, por ejemplo, que cruce la calle sin antes comprobar si viene algún vehículo.

- Haga que el hogar de su ser querido sea lo más seguro posible.
- Hable con su ser querido sobre las situaciones que le resulten difíciles.
- Anímelo a que respire profundamente antes de decidir hacer algo.
- No llame la atención sobre su conducta, a no ser que implique algún riesgo. Trate de no corregir a su ser querido.

Para evitar la frustración

La frustración es una respuesta frecuente ante los problemas que conlleva un derrame cerebral. No es fácil aceptar la pérdida de independencia. Imagínese lo que sería necesitar que alguien lo ayudara a bañarse o a atarse los cordones de los zapatos. Incluso las tareas más sencillas pueden producir frustración. Las siguientes recomendaciones pueden servir de ayuda.

- Haga que las actividades sean sencillas. Reduzca al mínimo los ruidos y distracciones.
- Permita a su ser querido disponer de mucho tiempo para hacer las tareas.
- Mantenga rutinas diarias. Cuando éstas se alteran, puede aumentar la sensación de frustración.
- Busque tareas que su ser querido pueda hacer con poca ayuda. Esto le dará confianza.
- Cambie de actividad si su ser querido se muestra frustrado.

Para reducir la ira

Con frecuencia, los sobrevivientes de un derrame cerebral se sienten inútiles y actúan descontroladamente. Esto frecuentemente les hace enojar. Los siguientes consejos pueden aliviar la ira:

- Use palabras reconfortantes y gestos de cariño, como los abrazos.
- Escuche y sea comprensivo. Trate de entender la situación desde el punto de vista de su ser querido. Intente averiguar la causa de su ira.
- Felicite frecuentemente a su ser querido cuando no esté irado. Muéstrese tranquilo ante su ira y trate de distraerlo.
- Permita a su ser querido el tiempo necesario para tranquilizarse. Para ello, suele ser de ayuda salir a caminar un rato o hacer ejercicio físico.

Para afrontar la conducta agresiva

Es posible que su ser querido use palabras ofensivas. Tal vez incluso trate de agredirlo físicamente. Antes de que ocurra algún acto de agresión, intente reducir su ira y frustración.

- Cálmese usted mismo y "retírese" cuando esté enojado. Las cosas irán mejor si está tranquilo.
- Acérquese lentamente a su ser querido y esté atento en todo momento.
- Hable lenta y claramente y con un tono de voz reconfortante. Diríjase a su ser querido por su nombre siempre que pueda.
- Mantenga el orden de las cosas, limite las distracciones y ponga música tranquila.
- Trate de no discutir con su ser querido. Si es posible, dirija su atención a otras cosas.
- Tenga en cuenta siempre su seguridad personal. Cuando sea necesario, manténgase a una distancia adecuada. Busque ayuda inmediatamente si su ser querido corre riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otras personas.

Recuerde

- No olvide que los problemas de conducta de su ser querido se deben a la enfermedad. Él no puede controlarlos.
- Mantenga la calma. No reaccione de forma exagerada ante las conductas difíciles de su ser querido. Háblele con tranquilidad y sin levantar la voz. Puede ser necesario retirarse a cierta distancia hasta que él se tranquilice.
- Tome las precauciones necesarias. Busque ayuda inmediatamente si su ser querido corre riesgo de hacerse daño a sí mismo o a los demás.

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 http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol.

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.

Caring.com
Web: http://www.caring.com (en inglés)

Caring.com ofrece consejos prácticos para enfrentarse a las conductas difíciles, como el uso de distracciones y técnicas reconfortantes.
http://www.caring.com/articles/difficult-behavior-after-stroke (en inglés)

Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia)
Web: http://www.caregiver.org (en inglés)
Teléfono: 1-800-445-8106

My Health*e*Vet
Web: www.myhealth.va.gov
My Health***e***Vet (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

Referencias: Trelogan, S. (n.d.). *Difficult Behaviors after Stroke*. Obtenido el 29 de junio de 2009, de Caring.Com: http://www.caring.com/articles/difficult-behavior-after-stroke; National Stroke Association. (n.d.). *Be Stroke Smart. Emotional & Behavioral Changes Following Stroke.* Obtenido el 29 de junio de 2009, de http://www.ncstroke.org; Family Caregiver Alliance. (2009). Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors. Obtenido el 8 de julio de 2009, de: http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=391

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)

VA | U.S. Department of Veterans Affairs
North Florida / South Georgia Veterans Health System

Número de projecto 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)