Cambios emocionales tras una lesión cerebral traumática

Esta hoja informativa explica loscambios en la emoción que las personas pueden experimentar después de una LCT. También explica las formas en que las personas con LCT y sus seres queridos pueden manejar estas preocupaciones emocionales.

SCHOOL OF MEDICINE
PHYSICAL MEDICINE & REHABILITATION

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

La forma en que las personas experimentan o expresan las emociones puede cambiar después de sufrirse una lesión cerebral traumática (LCT). Si bien esto puede ser angustiante para los miembros de la familia y los amigos, muchas estrategias pueden ayudar a manejar estas preocupaciones emocionales después de una LCT.

Ansiedad

La ansiedad es común en la población general y en personas con LCT de moderada a grave. La ansiedad puede parecer diferente de persona a persona, pero la mayoría de las personas con ansiedad tienen preocupación y miedo intensos. Algunas personas también tienen signos físicos de ansiedad. Por ejemplo, pueden tener aceleración del corazón, respiración rápida, sudoración, temblores o la sensación de mariposas en el estómago. Pueden sentirse ansiosos, estresados o abrumados sin saber por qué. Este estrés puede hacer que la recuperación después de una LCT sea aún más difícil. Las personas con LCT pueden tener ansiedad en situaciones que no les molestaban en el pasado. Pueden sentirse ansiosos por estar en una multitud, cuando son apresurados o al adaptarse a cambios repentinos en los planes. Pueden sentirse abrumados en situaciones que requieren mucha atención, pensamiento rápido o procesamiento de mucha información al mismo tiempo.

Depresión

Las personas con depresión pueden sentirse tristes, irritables o sin valor. Pueden sentirse cansados la mayor parte del tiempo y pueden experimentar cambios en el sueño o el apetito o tener dificultad para concentrarse. A veces, las personas pueden incluso tener pensamientos de muerte, de causarse daño a sí mismas o de quitarse la vida. Las personas con estos sentimientos a menudo se retiran de los demás y pierden interés o sienten menos placer derivado de las actividades que solían disfrutar. Muchos signos de depresión, como la fatiga y la frustración, también son signos de LCT. Sin embargo, alguien con una LCT puede experimentar estos síntomas, pero no estar deprimido. La tristeza y el dolor son comunes después de una lesión cerebral. Algunas personas se sienten deprimidas justo después de una LCT, pero estos sentimientos también pueden aparecer durante las últimas etapas de la recuperación. Los síntomas de ansiedad pueden aparecer antes de la depresión. Si estos sentimientos se vuelven abrumadores o interfieren con la recuperación, la persona con LCT puede estar experimentando depresión.

Ira e irritabilidad

Las personas con LCT de moderada a grave pueden sentir más ira, irritabilidad y frustración después de su LCT. Los miembros de la familia a menudo los describen como que tienen "la mecha corta" o "perder el control" con facilidad. Esta ira puede ser el resultado de no entender los cambios que están experimentando causados por la LCT. Después de una lesión cerebral, las personas pueden tener dificultades para reconocer los problemas que están padeciendo. Es posible que no se den cuenta de que parecen más enojados con los demás. Puede ser confuso para ellos cuando otros les hablan de estos cambios. Incluso cuando las personas con LCT son conscientes de que tienen más ira, a menudo no entienden por qué se sienten de esta manera o cómo esto afecta a los demás. La ira puede tener un gran impacto en el apoyo que las personas reciben de familiares y amigos después de una LCT. Puede afectar la cercanía en las relaciones y conducir a un mayor aislamiento.

¿Qué causa los cambios emocionales después de una LCT?

- Los cambios emocionales pueden ocurrir si la LCT afecta áreas del cerebro que controlan las emociones. Los cambios en las regiones del cerebro y en las sustancias químicas que ayudan al cerebro a trabajar pueden afectar la forma en que la persona con LCT experimenta o expresa sus emociones.
- Las personas con LCT pueden tener dificultades para enfrentar su lesión. Es posible que necesiten adaptarse a una pérdida de independencia o a cambios en su papel en su familia y en la sociedad. Estos cambios pueden llevar a la frustración y la insatisfacción con su vida.
- Las personas con LCT también pueden tener cambios en sus habilidades de pensamiento, como la memoria, la atención, la velocidad de pensamiento y el razonamiento. Estos cambios pueden hacer que los pacientes se sientan abrumados si no pueden recordar cosas o mantenerse al día con lo que otros están haciendo o diciendo. Pueden responder emocionalmente, con tristeza, preocupación o ira.
- El consumo de alcohol u otras drogas puede conducir a cambios emocionales, y la angustia emocional también puede conducir al consumo de alcohol y drogas.
- Las personas que han tenido problemas con la depresión o la ansiedad antes de padecer la LCT pueden encontrar que estos problemas empeoran después de la LCT. Es posible que se sientan aislados, deprimidos o incomprendidos, lo que también puede afectar las emociones.

Cómo abordar las preocupaciones emocionales después de una LCT

- Recuerde que la angustia emocional no es un signo de debilidad y no es culpa de nadie. Una persona no puede superar su angustia con el hecho de desearlo o siendo “fuertes”.
- La medicina y el asesoramiento o la psicoterapia pueden ayudar con la angustia emocional después de una LCT. A veces, una combinación de ambos funciona mejor.
  - Si elige tomar medicamentos, debe trabajar en estrecha colaboración con el médico o proveedor que le recete el medicamento. Asegúrese de asistir a todas las visitas de seguimiento sobre su medicamento.
  - Si elige consejería o psicoterapia, informe a su terapeuta sobre su LCT. Pida que le ayuden a escribir conceptos importantes para poder revisarlos en casa. Dígale a su terapeuta si necesita que le repitan algo para entender mejor.

- El estrés y las situaciones estresantes pueden desencadenar angustia emocional. Las personas con LCT pueden tomar medidas para reducir el estrés. Por ejemplo, pueden usar técnicas de relajación como la respiración profunda o la relajación muscular, pausas y practicar actividades de atención plena.
- Un horario diario de actividades estructuradas y ejercicio puede ayudar a reducir la angustia. Las actividades pueden incluir el ejercicio, hacer rompecabezas o realizar juegos.
- Es mejor recibir tratamiento temprano para evitar el sufrimiento innecesario. No espere.
- Si usted (o un miembro de su familia) tiene pensamientos de suicidio, busque ayuda. Puede llamar a una línea local de crisis, 911, o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o ir a la sala de emergencias local.

Los miembros de la familia pueden ayudar cambiando la forma en que reaccionan a la angustia emocional después de una LCT:

- Recuerde que la ansiedad, la depresión, la irritabilidad y otros cambios en las emociones después de una LCT pueden deberse a una lesión cerebral. Trate de no tomarlo como algo personal. También recuerde que los cambios en la emoción no son culpa de nadie y trate de no culpar a la persona con LCT.
- Mantenga la calma y trate de no reaccionar de una manera emocional usted mismo o de discutir con la persona con LCT. Si está enojado o herido, tómese un descanso antes de hablar con ellos.

Cuando el paciente actúe con ira, no ceda a sus demandas para tratar de calmarlos. Esto en realidad puede tener el efecto opuesto de recompensarlos por expresar sus emociones de una manera no útil. Resista el impulso de ceder a demandas irrazonables. En cambio, explíquele que hablará con ellos cuando estén tranquilos. Aléjese y tómese un descanso hasta que estén más tranquilos.

- Proporcione retroalimentación de una manera suave y de apoyo después de que la persona esté tranquila.
- Dele a la persona con LCT oportunidades para tomar un descanso para procesar sus emociones. Anímelos a usar la respiración profunda o a escuchar música para relajarse. Ofrezca una zona tranquila, alejada del factor estresante, para calmarse y recuperar el control. Luego, redirija su atención a un tema o actividad diferente.
- Dele a la persona con LCT tiempo para tener independencia estructurada y más control sobre su vida.
- Dígales que reconoce sus emociones y quiere comprender sus sentimientos y darle a la persona con LCT la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos. Las personas con LCT suelen tener dificultades para nombrar sus emociones y pueden tener dificultades para reconocer las emociones en los demás. Esto significa que es posible que no se den cuenta de que parecen enojados o que están haciendo que otros se sientan incómodos. Usted puede ayudarlos a identificar sus emociones y decirles cómo se siente usted.
- Busque apoyo. La familia puede beneficiarse del apoyo social y profesional. La terapia puede ayudar a aliviar la preocupación de la familia y ayudarlos a sobrellevar mejor cada día.

Apoyo entre pares y otros recursos:

Recuerde, ¡no toda la ayuda proviene de profesionales! Usted y su familia pueden beneficiarse de lo siguiente:

- **Grupos de apoyo**. Algunos grupos de apoyo son para la persona con la LCT, mientras que otros son para miembros de la familia, y algunos están abiertos a todos los afectados por LCT. La información sobre los grupos de apoyo se puede encontrar a través de organizaciones de LCT, centros de rehabilitación y redes sociales, entre otros lugares.

- **Mentoría entre pares:** Un compañero es una persona que actualmente vive con una LCT . Un compañero puede ofrecer apoyo y asesoramiento a otras personas para quienes la LCT es algo nuevo y que lidian con problemas similares.
- **Asociación de Lesiones Cerebrales** (http://www.biausa.org): Comuníquese con su capítulo local para obtener recursos, incluida la capacitación y los recursos para cuidadores y familiares.
- Encuentre a alguien con quien hablar. Comuníquese con un amigo, familiar, miembro del clero o alguien que sea un buen oyente.

Lectura recomendada

- Senelick, R.C. (2013). Living with brain injury: A guide for patients and families (Vivir con lesión cerebral: una guía para pacientes y familias) (3ª edición). Prensa Healthsouth.
- Brain Injury Association of New York State. (2004). *Making life work after head injury: A family guide for life at home.* (Hacer que la vida funcione después de una lesión en la cabeza: una guía familiar para la vida en el hogar). https://bianys.org/wp-content/uploads/2015/05/Making_Life_Work-after-TBI.pdf
- Cassidy, J. W. (2009). Mindstorms: The complete guide for families living with traumatic brain injury (Tormentas de la mente.Una guía completa para familias que viven con lesión cerebral traumática). De Capo Lifelong Books.
- Fann, J., & Hart, T. en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento) (2010) *Depression after Traumatic Brain Injury* (Depresión tras una lesión cerebral traumática). https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/TBI_Depression_and_TBI.pdf
- Neumann, D., Miles, S. R., Sander, A. y Greenwald, B. en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento) (2021). Irritability, Anger, and Aggression After TBI (Irritabilidad, ira y agresión después de una LCT). (2021). https://msktc.org/sites/default/files/MSKTC-IrrAftTBI-Factsheet-508.pdf

Autoría

Changes in Emotion After Traumatic Brain Injury (Cambios emocionales tras una lesión cerebral traumática*)* ha sido elaborada por Amanda Zwilling, Ph.D., Angelle Sander, PhD, y Robin Hanks, PhD, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento). Fue una actualización de la hoja informativa titulada *Problemas emocionales después de una TBI* elaborada por Tessa Hart, PhD y Keith Cicerone, PhD, en colaboración con los Model Systems Knowledge Translation Center (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento).

Fuente: El contenido de esta hoja informativa se basa en la investigación y / o el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (LCTMS), financiados por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), así como por expertos de Polytrauma Rehabilitation Centers (PRC), financiados por el 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 o tratamientos específicos. El contenido de esta hoja informativa ha sido elaborado en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (número de subvención de NIDILRR 90DP0082 y 90DPKT0009) y el Instituto para la investigación de resultados centrados en el paciente (PCORI, por sus siglas en inglés) (número de subvención PCORI CER-1511-33005). NIDILRR es un centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), EE. UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, PCORI, ACL o HHS, y no se debe asumir el respaldo del gobierno federal.

Cita recomendada: Zwilling, A., Sander, A., & Hanks, R. (2022). *Cambios emocionales tras una lesión cerebral traumática*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento). https://msktc.org/tbi/factsheets/emotional-problems-after-traumatic-brain-injury

Copyright © 2022 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC) (Sistemas modelo del centro de traducción del conocimiento). Podrá ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Se debe obtener un permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

TBIMS Traumatic Brain Injury Model System Since 1987

MSKTC.org SCI · TBI · BURN | Model Systems Knowledge Translation Center