



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Depresión después de un ataque o derrame cerebral

---

American Stroke Association  
(Asociación Americana del Corazón)





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# ¿Qué es la depresión después de un ataque o derrame cerebral?

**La depresión después de un ataque o derrame cerebral (o PSD, por sus siglas en inglés) es un sentimiento de desesperanza que afecta el funcionamiento de una persona. En gran medida no se reconoce, diagnostica ni trata de forma correcta.**

- Cerca del 30% de los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral presentan depresión.
- La depresión después de un ataque o derrame cerebral puede ocurrir de inmediato, o bien meses o incluso años más tarde.
- La depresión puede ser la consecuencia de un cambio bioquímico en el cerebro debido al ataque o derrame cerebral o a una reacción emocional a este tipo de evento.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Consecuencias de la depresión después de un ataque o derrame cerebral

**La depresión es una complicación común y grave posterior a un ataque o derrame cerebral.**

Está asociada a los siguientes factores:

- Tasa de mortalidad más alta
- Recuperación menos satisfactoria
- Problemas con el pensamiento, como la incapacidad de recordar, aprender cosas nuevas y concentrarse
- Resultados funcionales deficientes
- Menor calidad de vida





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Síntomas de la depresión después de un ataque o derrame cerebral

- Estado de ánimo depresivo, denominado anhedonia
- Estado de ánimo persistentemente triste, ansioso o con sensación de vacío
- Fatiga o falta de energía significativa
- Falta de motivación
- Retraimiento social
- Problemas para concentrarse o recordar detalles
- Dificultad para disfrutar de algo
- Alteraciones del sueño
- Irritabilidad
- Aumento o disminución del apetito y los patrones alimentarios
- Sensación de impotencia, desesperanza o inutilidad
- Molestias, dolores y problemas digestivos que no se alivian con el tratamiento
- Pensamientos suicidas



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Factores asociados a un mayor riesgo de depresión después de un ataque o derrame cerebral

- Antecedentes de depresión
- Discapacidad física
- Gravedad del ataque o derrame cerebral
- Deterioro cognitivo
- Ataque o derrame cerebral previo
- Antecedentes familiares de trastornos psiquiátricos
- Ser mujer
- Falta de apoyo familiar y social después del ataque o derrame cerebral
- Ansiedad después del ataque o derrame cerebral





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# ¿Cuál es la diferencia entre la depresión y el síndrome pseudobulbar?

El síndrome pseudobulbar (PBA, por sus siglas en inglés) es una afección caracterizada por episodios de risa o llanto repentinos, incontrolables e inapropiados. Suele ocurrir en personas que presentan ciertas lesiones o afecciones neurológicas que pueden afectar la forma en que el cerebro controla las emociones.

El diagnóstico de esta afección suele omitirse o se confunde con trastornos del estado de ánimo, como la depresión. Una vez diagnosticado, el PBA se controla con medicamentos.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# ¿Cómo se diagnostica la depresión después de un ataque o derrame cerebral?

- El diagnóstico de la depresión después de un ataque o derrame cerebral puede ser difícil de determinar porque los síntomas del ataque o derrame cerebral pueden enmascarar los signos de depresión.
- Tu profesional de la salud debe evaluarte durante una consulta de seguimiento para determinar si tienes depresión. Con frecuencia, se realiza con una variedad de cuestionarios de evaluación para el paciente.
- Debes expresarte de forma abierta y honesta y explicar lo que estás experimentando. Incluye a la persona a cargo de tus cuidados o a un familiar en estas conversaciones, ya que puede resultarte difícil identificar fácilmente los signos de depresión.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

Los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral tienden a pensar que sus síntomas de trastorno del estado de ánimo no son parte de la depresión. En cambio, los niegan o los consideran una secuela del ataque o derrame cerebral.

**Habla con tu profesional de la salud de forma abierta y honesta** si no puedes explicar tus sentimientos y pensamientos luego de haber sufrido el ataque o derrame cerebral.







American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

**El apoyo social es fundamental.**

Diversos estudios muestran que la depresión se relaciona directamente con menores niveles de apoyo. Recurre a tu familia, amigos o comunidades en línea de ataque o derrame cerebral a fin de recibir apoyo.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

**Busca un grupo local de apoyo para personas que han sufrido un ataque o derrame cerebral.**

Conéctate con otros sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y comparte tu historia. Obtén información sobre los recursos y los servicios que hay en tu comunidad para que tu proceso posterior al ataque o derrame cerebral te resulte más fácil.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

La actividad física puede ayudarte a aliviar la depresión.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

**Ten un diario.**

Escribe tus pensamientos y sentimientos durante 20 minutos al día.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Tratamiento de la depresión después de un ataque o derrame cerebral

Dada la complejidad de la depresión luego de un ataque o derrame cerebral, es necesario probar varios tratamientos con el fin de determinar la utilidad específica para cada paciente.



## Antidepresivos:

Se debe monitorear atentamente la efectividad de estos medicamentos. Los antidepresivos pueden ayudar a los sobrevivientes a volver a disfrutar de la vida.



## Terapia:

Podría ser útil asistir a sesiones con un profesional en salud mental calificado para enfrentar los trastornos del estado de ánimo. La información para el paciente, el asesoramiento y el apoyo social pueden sumarse como componentes de un plan de tratamiento.



## Programa de ejercicios:

Si cuentas con autorización para hacer ejercicio, un programa de ejercicio estructurado complementario a otro tratamiento también podría ayudarte a tratar la depresión después de un ataque o derrame cerebral.



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Hablar con tu profesional de la salud

- Recuerda: Si tienes síntomas de depresión, habla con tu profesional de la salud.
- Debes expresarte de forma abierta y honesta y explicar lo que estás experimentando.
- Déjale en claro que lo que estás sintiendo comenzó después de haber sufrido el ataque o derrame cerebral.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Discusión en grupo



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**¿Cuáles son algunos de los síntomas que pueden indicar que alguien sufre de depresión después de un ataque o derrame cerebral?**







American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**En sus propias palabras, ¿cómo describirían la depresión posterior a un ataque o derrame cerebral y su impacto?**





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**¿Qué aspectos importantes se deben comunicar al profesional de la salud para que evalúe y diagnostique correctamente la depresión después de un ataque o derrame cerebral?**





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**¿Qué técnicas recomendadas intentarán  
como ayuda para controlar la depresión  
después de un ataque o derrame cerebral?**





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

Para obtener más recursos sobre  
la depresión y la vida después  
de un ataque o derrame cerebral, visita  
**[derramecerebral.org](https://derramecerebral.org)**

Patrocinado a nivel nacional por

