



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

Together to End Stroke®

hablemos sobre

**ATAQUE O DERRAME
CEREBRAL**

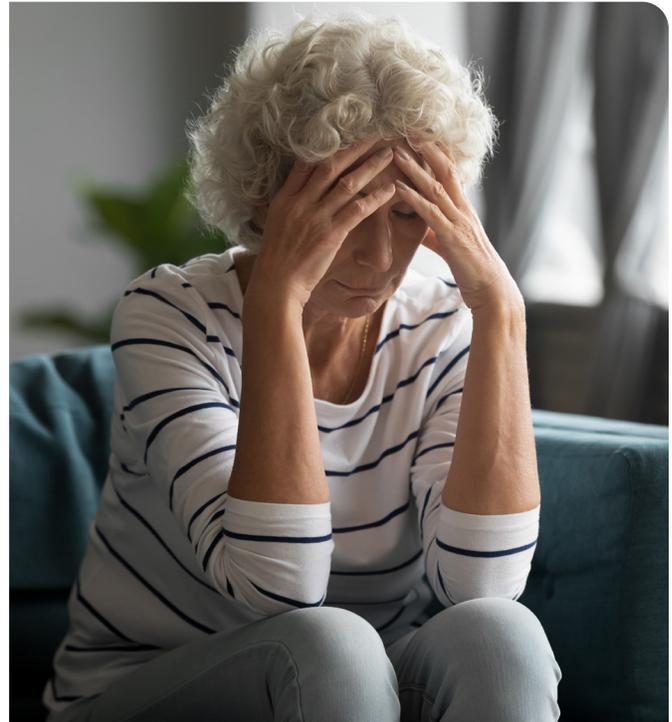


Recuperación

hablemos sobre

Depresión luego de un ataque o derrame cerebral

Alrededor del 30% de las personas que sufren un ataque o derrame cerebral se deprimen. Puede ocurrir de inmediato, o bien meses o incluso años después. La depresión, que puede ser una complicación grave, puede ser consecuencia de un cambio bioquímico en el cerebro debido al ataque o derrame cerebral o de una reacción emocional a este tipo de evento. Si no se trata, puede afectar la calidad de vida y dificultar la recuperación después del ataque o derrame cerebral. La depresión luego de un ataque o derrame cerebral (PSD, por sus siglas en inglés) (sentimiento de desesperanza que interfiere en el funcionamiento y la calidad de vida) pasa en gran medida desapercibida, no se diagnostica y se trata mal.



Los síntomas más comunes son:

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

Hay varios factores que pueden predecir el riesgo de tener depresión luego de un ataque o derrame cerebral, por ejemplo:

- 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

Diagnóstico

El diagnóstico de la PSD puede ser difícil de lograr porque los síntomas del ataque o derrame cerebral pueden enmascarar los signos de depresión. Tu profesional de la salud debe evaluarte para determinar si tienes depresión durante una visita de seguimiento. Debes expresarte abierta y honestamente 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.

(continuación)



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

Together to End Stroke®

Depresión luego de un ataque o derrame cerebral

Tratamiento

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 minuciosamente la eficacia de estos medicamentos. Los antidepresivos pueden ayudar a los sobrevivientes a volver a disfrutar de la vida. Consulta con un psiquiatra para encontrar uno que funcione para ti o tu ser querido.
- **Psicoterapias:** la terapia cognitivo-conductual, la entrevista motivacional y la intervención psicosocial de apoyo pueden ser útiles. Además, la instrucción del paciente, el asesoramiento y el apoyo social pueden incluirse como componentes de un plan de tratamiento.
- **Grupos de apoyo para personas que han sufrido un ataque o derrame cerebral:** encontrar un grupo local puede ser beneficioso. Puedes establecer relaciones con otros sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y compartir tu historia. También puedes obtener 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.

- **Programa de ejercicio:** si se te ha autorizado el hacer ejercicio, un programa de ejercicio estructurado de un mínimo de 4 semanas complementario a otro tratamiento también podría ayudarte a tratar la depresión luego de un ataque o derrame cerebral.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visita derramecerebral.org para obtener más información sobre los ataques o derrames cerebrales, o para buscar grupos de apoyo en tu zona.
- 2 Regístrate en nuestro *boletín electrónico mensual Stroke Connection* para sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y cuidadores en StrokeConnection.org.
- 3 Conéctate con otras personas que también hayan sufrido un ataque o derrame cerebral; para ello, únete a nuestra red de apoyo en www.derramecerebral.org/reddeapoyo.

¿Tienes preguntas para tu médico o el personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

¿Mejorará en algún momento mi depresión?

MIS PREGUNTAS:

Contamos con varias otras hojas informativas que te ayudarán a tomar decisiones más saludables, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita www.derramecerebral.org/hablemosobreataquecerebral para obtener más información.

Patrocinado a nivel nacional por:



© Copyright 2022 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. American Stroke Association y Together to End Stroke son marcas comerciales registradas de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS19152 4/22