

Comprensión y afrontamiento de la irritabilidad, la ira y la agresión después de una LCT

Febrero de 2021

www.msktc.org/LCT/factsheets

Hoja informativa sobre LCT

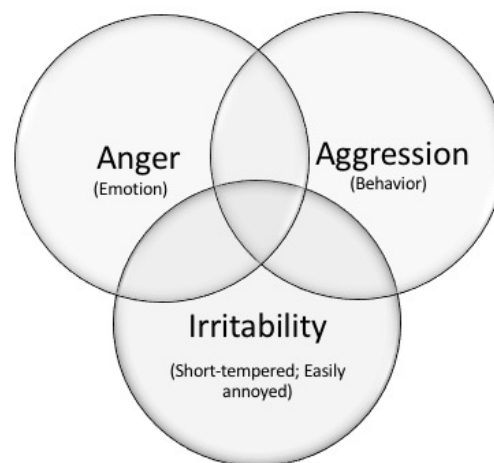
Esta hoja informativa explica la irritabilidad, la ira y la agresión luego de una LCT.

¿Qué son la irritabilidad, la ira y la agresión y cómo puede reconocerlos?

- **La irritabilidad** es un estado emocional en el que una persona tiene un temperamento explosivo y se molesta o enoja fácilmente. Como resultado, las cosas pequeñas pueden conducir a reacciones hostiles (por ejemplo, gritarle a la familia o a los amigos). Esto es más probable que suceda si la persona no sabe cómo manejar sus sentimientos o si la persona está estresada. Las personas pueden sentirse tensas, nerviosas, sensibles o al límite cuando están irritables.
- **La ira** es una *emoción*. Es una fuerte sensación de molestia o disgusto. A veces las emociones furiosas pueden ser intensas y sentirse fuera del control de uno. La ira puede propiciar actos agresivos. Cuando se enojan, las personas pueden sentir tensión en la frente, la mandíbula, los hombros o los puños. Pueden sentir que su corazón late más rápido y su cuerpo pueden sentirse caliente.
- **La agresión** es un tipo de *comportamiento*. A menudo es una expresión de ira. Las acciones pueden ir desde ligeramente agresivas hasta extremadamente agresivas. La agresión puede tomar forma de comentarios hirientes: lo que dices y cómo lo dices. Puede incluir insultos, maldiciones o gritos. En el extremo más extremo y menos común, puede incluir actos de violencia, como tirar cosas o golpear a alguien o algo así. La agresión puede incluir otras acciones amenazantes destinadas a causar miedo o disgusto, como seguir a un conductor en la carretera para intimidarlo o negarse a hacer algo que su ser querido quiere hacer.
- Como se muestra a continuación, la irritabilidad, la ira y la agresión no son lo mismo, pero pueden solaparse u ocurrir al mismo tiempo. Sin embargo, cada una también puede ocurrir por separado. Por ejemplo, alguien podría sentirse enojado pero no actuar agresivamente, o alguien podría enojarse sin estar irritable. A continuación se presentan algunos consejos para controlar estas emociones y comportamientos.



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



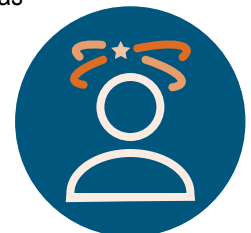
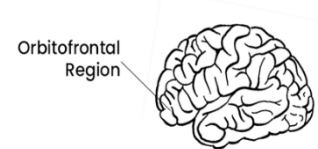
¿Qué cambios se pueden esperar después de una LCT?

Para la mayoría de las personas es común sentirse irritable o enojado de vez en cuando, pero una LCT puede causar cambios que hacen que estos sentimientos sean un problema.

- **La irritabilidad y la ira son más comunes en las personas con una LCT que en las personas sin LCT.** Algunas investigaciones muestran que hasta tres cuartas partes de las personas con una LCT padecen irritabilidad. Además, hasta el 50% de las personas con una LCT tienen problemas de ira. Una persona que no era propensa a la irritabilidad o la ira antes de su LCT ahora puede estar fácilmente irritada o enfadada después de su LCT.
- **La irritabilidad y la ira después de la LCT pueden ser repentinas e impredecibles.** Después de una LCT, los sentimientos de irritabilidad y enojo pueden ocurrir repentinamente y aumentar con rapidez. Estos sentimientos pueden desencadenarse con más facilidad que antes de la LCT. También pueden ser difíciles de predecir.
- **La ira y la agresión pueden propiciar comportamientos difíciles de controlar después de una LCT.** Una LCT puede dificultar que una persona hable de una manera respetuosa sobre las cosas que le hacen enojar o frustrarse. A la persona también le puede resultar difícil detener una respuesta agresiva, como gritar, decir cosas malas o maldecir. A veces, pueden expresar ira a través de actos físicos, como lanzar cosas, golpear una pared o cerrar puertas. En casos más extremos y raros, la ira puede conducir a peleas físicas, como golpear a otros.

¿Por qué las personas con LCT tienen problemas de irritabilidad, ira y agresión?

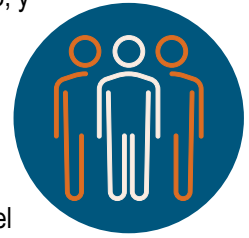
- **Lesión en partes del cerebro que controlan cómo nos sentimos y manejamos nuestras emociones.** La LCT a menudo causa lesiones en una o más de las muchas partes del cerebro que controlan cómo nos sentimos y manejamos nuestras emociones. Un ejemplo es la región orbitofrontal (en la imagen a la derecha). Esta parte frontal del cerebro nos ayuda a monitorear y evaluar nuestros sentimientos, y a pensar racionalmente en las situaciones. Esto ayuda a mantener nuestra ira bajo control y nos impide ser impulsivos y agresivos. Nos ayuda a encontrar las maneras apropiadas de lidiar con nuestra ira y la situación. Las personas que han herido esta parte de su cerebro a menudo tienen problemas para controlar su ira y agresión.
- **Cambios en la forma en que la persona piensa.** Después de una LCT, pueden producirse cambios como el pensamiento lento, problemas de atención, memoria deficiente o dificultad para resolver problemas. Estos problemas pueden ser frustrantes y pueden aumentar la irritabilidad y la ira.
- **Problemas emocionales.** La irritabilidad es a menudo una señal de que una persona está lidiando con otros problemas o dificultades emocionales, como sentirse triste, deprimido y/o ansioso.
- **No reconocer plenamente las emociones.** Las personas con una LCT pueden tener dificultades para saber cuándo se están molestando o irritando. Como resultado, los sentimientos de ira pueden crecer fácilmente y salirse de control.
- **Adaptarse a la lesión.** Muchas personas con una LCT tienen dificultades para hacer frente a los cambios después de su lesión. Las limitaciones en las actividades y responsabilidades (por ejemplo, conducir, administrar facturas, tareas del hogar) pueden hacerlos sentir irritables o enojados.
- **Malinterpretar a los demás.** El LCT puede afectar la capacidad de una persona para interpretar las acciones y emociones de otras personas. Pueden pensar que otras personas están enojadas o tienen malas intenciones cuando no las tienen. Esto puede generar la ira.
- **Sentirse mal.** El dolor, la fatiga y el sueño deficiente son comunes después de LCT. Estos pueden conducir a irritabilidad y agresión.
- **Sensibilidades al entorno.** Las personas con una LCT pueden ser más sensibles a la luz y/o al ruido. Esto puede generar irritabilidad.



¿Cuáles son las consecuencias de la irritabilidad, la ira y la agresión después de la LCT?

A continuación se presentan algunas áreas comunes que pueden verse afectadas por estos cambios emocionales y conductuales:

- **Efectos negativos para la salud.** La ira puede causar una frecuencia cardíaca más rápida y la persona puede estar en un estado constante de alerta, lo que, a largo plazo, puede tener efectos negativos para la salud física y efectos en la salud mental, como las enfermedades del corazón y la ansiedad.
- **Relaciones íntimas.** Puede resultar difícil para los demás relacionarse con una persona que se irrita, enoja o es agresiva con facilidad. Las reacciones impredecibles pueden hacer que las parejas se sientan como si tuvieran que "caminar sobre arenas movedizas" alrededor de la persona con LCT. Esto puede generar estrés, conflicto y/o miedo, y la calidad de la relación puede sufrir.
- **Amistades.** Los amigos de personas con una LCT pueden tener reacciones similares a las de los cónyuges o parejas. Si éstas no se abordan, es probable que las amistades disminuyan y puede ser más difícil hacer nuevos amigos.
- **Volver al trabajo.** Los problemas para controlar las emociones y los comportamientos pueden conducir a fricciones o discusiones con compañeros y empleadores. La irritabilidad puede dificultar el aprendizaje de nuevas habilidades y recibir comentarios críticos de otros. Los comportamientos agresivos o defensivos pueden conducir a medidas disciplinarias o pérdida de empleo.
- **Problemas legales.** Debido a la lesión, una persona con una LCT puede tener dificultades para controlar reacciones impulsivas e inapropiadas cuando están irritables o enojados. Algunos actos pueden incluso ser ilegales (por ejemplo, daños a la propiedad, asalto) y pueden resultar en multas, arrestos o incluso encarcelamiento. Las razones de estas acciones después de la LCT a menudo pueden ser malinterpretadas. Si alguien con una LCT es acusado de un acto ilegal, las fuerzas del orden y el sistema legal deben considerar recomendar servicios de rehabilitación que puedan tratar las necesidades de la persona, en lugar de castigo penal.



¿Cómo pueden los proveedores de atención médica ayudar a reducir la irritabilidad, la ira y la agresión?

Encuentre un proveedor de atención médica con licencia que esté capacitado en el tratamiento de problemas emocionales después de LCT. Entre los ejemplos están los psicólogos, consejeros de rehabilitación, fisiatras (médicos especializados en rehabilitación), trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales o patólogos del habla. Los proveedores suelen utilizar los siguientes métodos con buenos resultados.

- **Psicoterapia o terapia.** Los proveedores de atención médica, como los psicólogos o terapeutas profesionales con licencia, pueden ayudar a las personas con una LCT a aprender a lidiar con la ira y las emociones relacionadas (por ejemplo, trastorno de estrés postraumático, ansiedad y depresión) de maneras saludables. Esto lo pueden hacer de diferentes maneras, como ayudar a las personas a notar sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos, ayudándoles a evaluar cómo sus mismos pensamientos o sentimientos pueden estar llevándolos a actuar de modo poco saludable, y/o ayudarlos a evaluar la exactitud de su pensamiento.
- **Resolución de problemas.** Algunos proveedores de atención médica pueden ayudar a las personas con LCT a aprender destrezas para la resolución de problemas, que es sabido que reducen la ira y la agresión.
- **Detección temprana.** Algunos proveedores de atención médica pueden enseñarles a las personas con LCT cómo detectar signos de alerta temprana de irritabilidad y enojo para que puedan tratar de disminuir la posibilidad de volverse agresivos. La meditación y atención plena pueden ayudar a las personas a notar cómo se sienten y se calman.
- **Formación en habilidades sociales.** Algunos proveedores pueden ayudar a las personas con LCT a volver a aprender habilidades sociales clave que a menudo se ven afectadas por la lesión cerebral. Esto puede ayudar a la persona con la LCT a entender mejor los pensamientos, intenciones y sentimientos de los demás (por ejemplo, ver las cosas desde la perspectiva de los demás). Esto puede prevenir malentendidos y reducir la ira y la agresión.



- **Medicamentos.** Los médicos pueden usar medicamentos para tratar la irritabilidad, la ira y la agresión. Sin embargo, la Food and Drug Administration no ha aprobado ningún medicamento para los problemas de comportamiento relacionados con LCTs. Después de la LCT, las personas pueden ser más sensibles a los medicamentos. Hable con su médico acerca de los cambios que nota en usted mismo con el medicamento y los efectos secundarios de todos los medicamentos recetados que está tomando.

¿Qué puede hacer una persona con una LCT para ayudar a reducir la irritabilidad, la ira y la agresión?

- **Descanso.** Trate de dormir al menos 7 horas todas las noches. Si tiene problemas para dormir, consulte a un médico o a otro proveedor de atención médica.
- **Mueva su cuerpo.** Asegúrese de hacer ejercicio, como caminar o hacer yoga, todos los días.
- **Relajarse.** Practique ejercicios de relajación, como atención plena, meditación y/o respiración profunda todos los días.
- **Practique llevar una dieta saludable.** Beba ocho vasos de agua todos los días, coma alimentos saludables y no use drogas recreativas ni alcohol.
- **Recuerde sus medicamentos.** Asegúrese de tomar los medicamentos que le recetó su médico (ver arriba mencionados).



¿Cómo pueden los cuidadores ayudar a personas con una LCT reducir su irritabilidad, ira y agresión?

Los cuidadores suelen encontrar que la irritabilidad, la ira y la agresión de su ser querido son algunos de los cambios más difíciles de tratar después de la lesión. Estos son algunos consejos útiles para los cuidadores.

- **Observe patrones.** Tenga en cuenta las cosas que causan irritabilidad o enojo. El cansancio, la sobreestimulación o demasiado calor pueden ser detonadores. Algunos temas, como que se le recuerden cosas con las que tiene dificultades, pueden ser muy molestos para la persona con LCT. Trate de ser sensible acerca de detonadores como estos. No es su trabajo evitar todas las situaciones que pueden desencadenar estas emociones, pero notar patrones puede ser útil.
- **Empatizar y tratar de entender el problema.** Haga todo lo posible por entender de dónde viene la persona con una LCT y qué está causando que su ser querido se enfade. Dese cuenta de que algo que está haciendo o diciendo puede ser interpretado de modo que desencadene su ira. Trate de ayudar a resolver la situación que le molesta a la persona.
- **Gestione sus propias expectativas y emociones.** Asegúrese de que sus expectativas de la persona sean realistas. Trate de mantener la calma en respuesta a la ira y la agresión. Sugiera un descanso hasta que todos se calmen. Vaya a otra habitación o salga de casa si es necesario. Vuelva más tarde para hablar con calma. Considere asistir a grupos de apoyo al cuidador para obtener apoyo y/o asegúrese de obtener ayuda y atención de otros familiares y amigos.
- **Acordar normas básicas de comunicación.** Todos deben estar de acuerdo en ser respetuosos el uno con el otro. Por ejemplo, hable con calma, sin gritar y sin ni ningún otro comportamiento agresivo.
- **Concéntrese en el comportamiento positivo.** Preste atención y premie comportamientos positivos, como cuando la persona expresa con calma sus sentimientos. Trate de no responder a los comportamientos negativos, que a veces pueden aumentarlos.
- **Trate de no tomar las cosas personalmente.** Entender la lesión en el cerebro a menudo hace que sea más difícil para la persona manejar la ira y otras emociones. Saber que no es algo personal o no es culpa de la persona puede ayudarle a mantener la calma.
- **Tenga en cuenta cualquier problema de seguridad.** Su seguridad y la de otros miembros de la familia es importante. Si tiene problemas su seguridad o la de su ser querido, hable con su médico u otro profesional de la salud. En algunos casos, es posible que deba considerar vivir separado de la persona con LCT.



Lecturas recomendadas

- [You Did That on Purpose! Misinterpretations and Anger after Brain Injury](#) (¡Lo hiciste a propósito! Malas interpretaciones y enojo después de una lesión cerebral)
- [Anger and Frustration After Brain Injury](#) (ira y frustración después de una lesión cerebral) (Brainline.org)
- Recursos de MSKTC LCT en <https://msktc.org/LCT> en:
 - [Problemas emocionales después de LCT](#)
 - [Comprensión de la LCT](#)
 - [Depresión después de la LCT](#)
 - [Fatiga y LCT](#)
 - [Sueño y LCT](#)
 - [Dolores de cabeza después de LCT](#)
 - [Problemas cognitivos después de LCT](#)



Autoría

Irritability, Anger, and Aggression After TBI / Irritabilidad, ira y agresión después de una LCT fue elaborada por Dawn Neumann, PhD, Shannon R. Miles, PhD, Angelle Sander, PhD, y Brian Greenwald, MD en colaboración con el Centro de Traducción del Conocimiento de Sistemas Modelo. Agradecimiento especial a Sagar Parikh, MD, por crear la imagen del cerebro en esta hoja informativa.

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 del programa del Sistema de Modelos de Lesiones Cerebrales Traumáticas (LCTMS), financiado por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), así como por expertos de los Centros de Rehabilitación politraumatismo (PRCs, por sus derechos de salud), con fondos del Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos.

Descargo de responsabilidad: Esta información no está destinada a reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a preocupaciones médicas específicas o tratamiento. Los contenidos de esta hoja informativa fueron desarrollados en virtud de subvenciones del Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (beca NIDILRR número 90DP0082, 90DPTB0016, 90DRTB0002y 90DPTB0014). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que no se debe asumir aprobación por parte del Gobierno Federal.

Copyright © 2021 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

