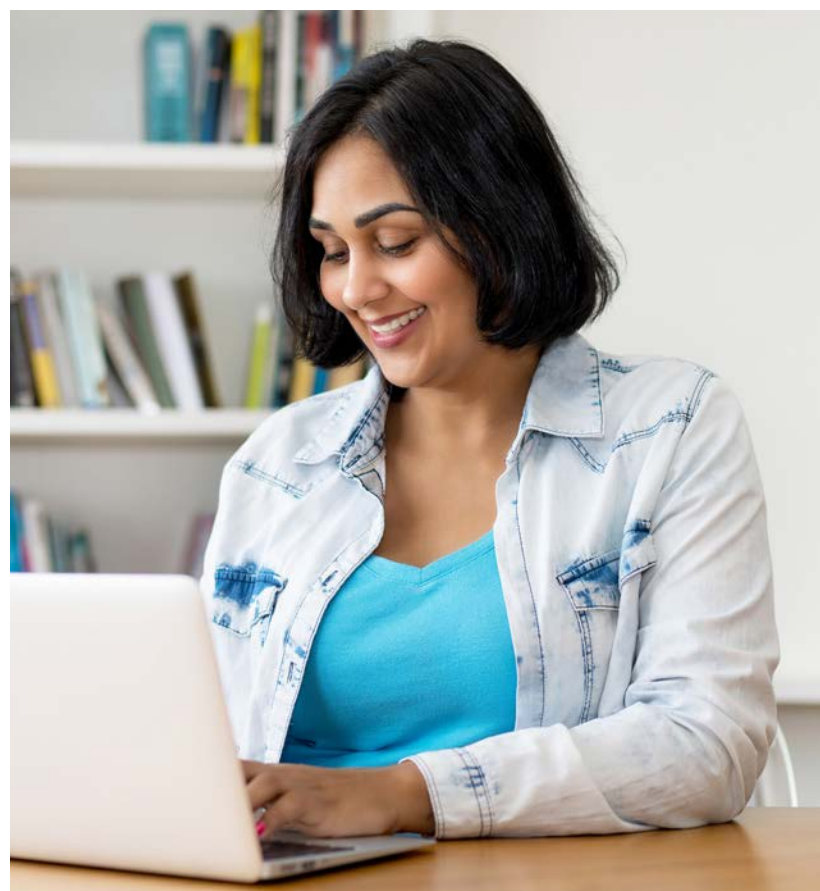


# Manual educativo para pacientes con ataque cerebral



# ÍNDICE

Programa en caso de ataque cerebral de Inova . . . . .	2
Su equipo de tratamiento . . . . .	3
¿Qué es un ataque cerebral? . . . . .	4
Señales de alerta de un ataque cerebral . . . . .	5
Prevención de un ataque cerebral . . . . .	6
Presión arterial y colesterol . . . . .	6
Cómo reducir su riesgo . . . . .	7
Medicamentos comunes . . . . .	8
Consejos sobre los medicamentos . . . . .	8
Pruebas y procedimientos comunes . . . . .	9
Cirugía y tratamientos . . . . .	10
El camino a la recuperación . . . . .	11
Cambios emocionales y de personalidad . . . . .	12
Rehabilitación . . . . .	13
Consejos para los cuidadores . . . . .	14
Recursos para los cuidadores . . . . .	14
Recursos en caso de un ataque cerebral . . . . .	15
Recursos locales . . . . .	15
Grupos de apoyo de Inova . . . . .	16

# Bienvenidos al PROGRAMA EN CASO DE ATAQUE CEREBRAL Y ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR DE INOVA

## Declaración de la misión de Inova:

Nuestra misión es brindar atención médica de primera clase, en todo momento y con cada contacto, a cada persona y en todas las comunidades donde tenemos el privilegio de servir.

En Inova, nuestros cinco hospitales son centros certificados para tratar ataques cerebrales, donde los tratantes han sido reconocidos como expertos en la atención de ataques cerebrales y cerebrovasculares por la Joint Commission (Comisión Mixta). Brindamos una atención excepcional a nuestros pacientes mediante pruebas de detección, pruebas de diagnóstico por imagen y tratamiento avanzados, intervención quirúrgica y rehabilitación. Combinamos las últimas tecnologías con un apoyo compasivo e individualizado.



## El equipo de Inova que brinda atención al ataque cerebral

Contamos con un equipo multidisciplinario de neurólogos intervencionistas y de ataques cerebrales, neurocirujanos, neurorradiólogos, neurólogos vasculares, neurointensivistas y especialistas en rehabilitación, que brindan un manejo experto de todas las afecciones de los vasos sanguíneos cerebrales, así como grupos de apoyo para recibir respaldo después del tratamiento.

## Qué esperar durante su estadía en el hospital

Después de que se le haya diagnosticado el ataque cerebral mediante una evaluación física exhaustiva y una prueba de diagnóstico por imagen del cerebro, comenzará su tratamiento y su equipo elaborará un plan de atención personalizado que satisfaga sus necesidades.

Un miembro del equipo para la atención de ataque cerebral lo evaluará todos los días y le informará a usted y a su familia sobre las novedades respecto a los resultados del diagnóstico, medicamentos, tratamientos y necesidades de rehabilitación. Será atendido por un equipo de enfermeros y técnicos clínicos experimentados que han sido capacitados para atender ataques cerebrales. Un componente clave de la atención para un ataque cerebral es el inicio de las evaluaciones de rehabilitación por parte del fisioterapeuta, el terapeuta ocupacional y el terapeuta del habla una vez que se encuentre médicamente estable. Creemos que comenzar su rehabilitación lo antes posible es una parte fundamental de su proceso de recuperación. Un gestor de casos también lo visitará a usted y a su familia para ayudar con la planificación del alta y otras necesidades sociales.

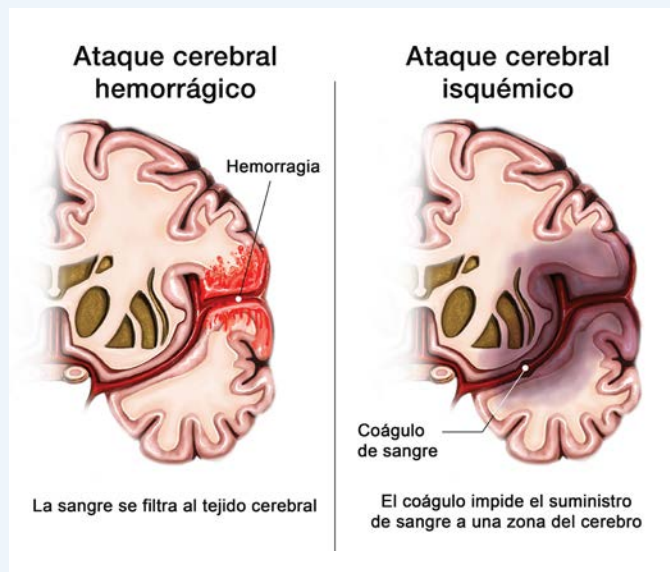
Este manual educativo sobre el ataque cerebral, junto con otros recursos y materiales, lo guiará durante su estadía en el hospital y su recuperación.





# ¿QUÉ ES UN ATAQUE CEREBRAL?

Un ataque cerebral ocurre cuando se detiene el flujo de sangre del cerebro o cuando la sangre se filtra al tejido cerebral. Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre y oxígeno del corazón al cerebro, así como a otras partes del cuerpo. El cerebro necesita un suministro constante de sangre para poder funcionar. Sin este suministro de sangre, el tejido cerebral puede morir. Existen diferentes tipos de ataque cerebral, e identificar qué tipo sufrió el paciente puede llevar a un tratamiento más rápido.



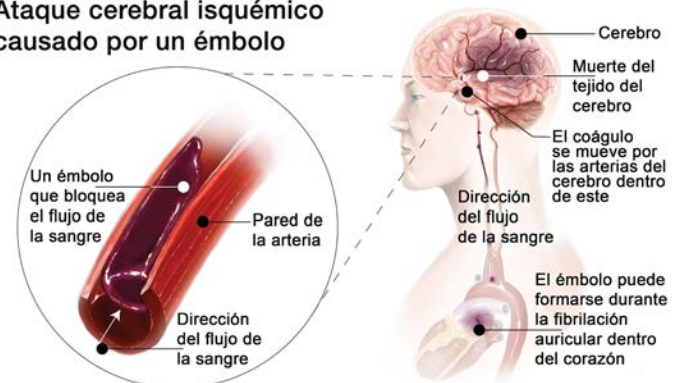
## Tipos de ataque cerebral

Un **ataque cerebral isquémico** es el tipo más común de ataque cerebral. Esto sucede cuando un vaso sanguíneo del cerebro se bloquea, lo que detiene el flujo de la sangre y provoca la muerte del tejido cerebral. Este bloqueo puede deberse a un coágulo de sangre que se formó en algún lugar del cuerpo y viajó al cerebro o a un bloqueo que comienza en una de las arterias del cerebro.

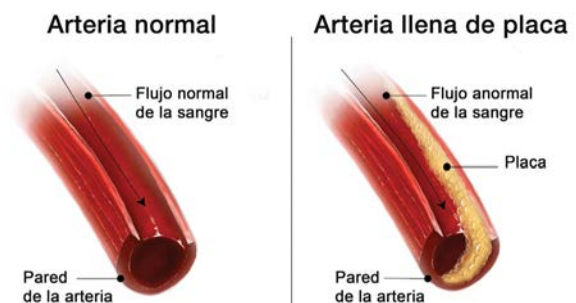
Hay dos tipos diferentes de ataque cerebral isquémico:

- Un **ataque cerebral por embolia** es cuando la placa (depósitos de grasa) o un coágulo de sangre viaja desde el corazón o los vasos sanguíneos que conducen al cerebro y bloquea el flujo de la sangre al tejido cerebral.
- Un **ataque cerebral por trombosis** es cuando se forma placa o un coágulo de sangre dentro de las arterias del cerebro, bloqueando el flujo de la sangre al tejido cerebral.

## Ataque cerebral isquémico causado por un émbolo



Un émbolo (coágulo de sangre) en la arteria del cerebro bloquea el flujo de la sangre hacia una parte del cerebro



Un **ataque cerebral criptogénico** es un ataque cerebral que ocurrió sin una causa conocida. Este tipo puede representar más del 25 % de todos los ataques cerebrales.

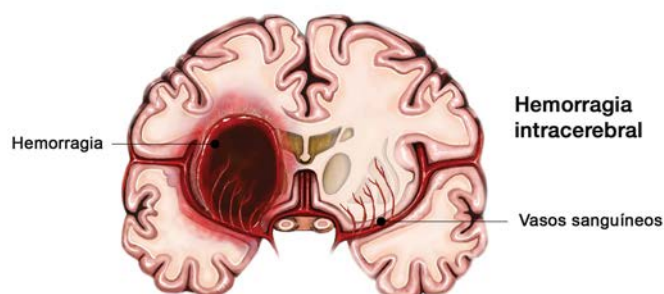
Aunque un **accidente isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés)** no es un ataque cerebral sí es una afección grave. Ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se detiene de repente por un período corto y luego se restablece sin ocasionar la muerte del tejido. Durante este tiempo, el cerebro no puede funcionar correctamente. A menudo, esta es una señal de advertencia de que puede ocurrir un ataque cerebral en el futuro cercano.



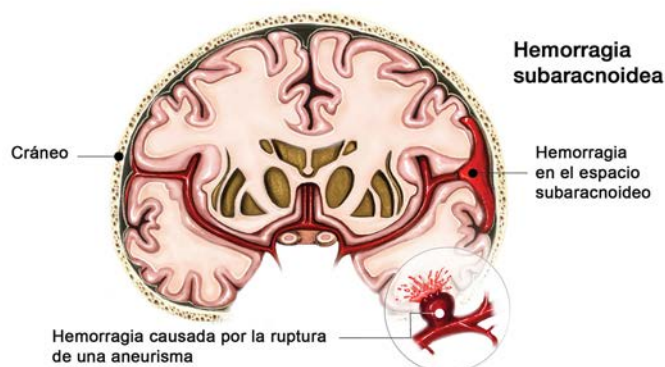
Todas las ilustraciones son creación de Alan Gesek.

Un **ataque cerebral hemorrágico** es menos común, pero más mortal. Ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se revienta y la sangre se derrama dentro o alrededor del cerebro. Hay dos tipos diferentes de ataque cerebral hemorrágico:

- Una **hemorragia intracerebral** ocurre cuando un vaso sanguíneo debilitado (también llamado aneurisma) gotea o se revienta y sangra en el tejido cerebral, causando la muerte del tejido. La causa más común de una hemorragia intracerebral es la presión arterial alta.
- Una **hemorragia subaracnoidea** ocurre cuando un aneurisma se filtra o se revienta, lo que hace que la sangre ingrese al espacio entre el cráneo y el cerebro (llamado espacio subaracnoideo). Esta sangre puede irritar otros vasos sanguíneos, provocando espasmos y reduciendo el flujo sanguíneo al cerebro, lo que produce el ataque cerebral.



Una hemorragia intracerebral provoca que una acumulación de sangre llene un espacio dentro del cerebro



## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UN ATAQUE CEREBRAL

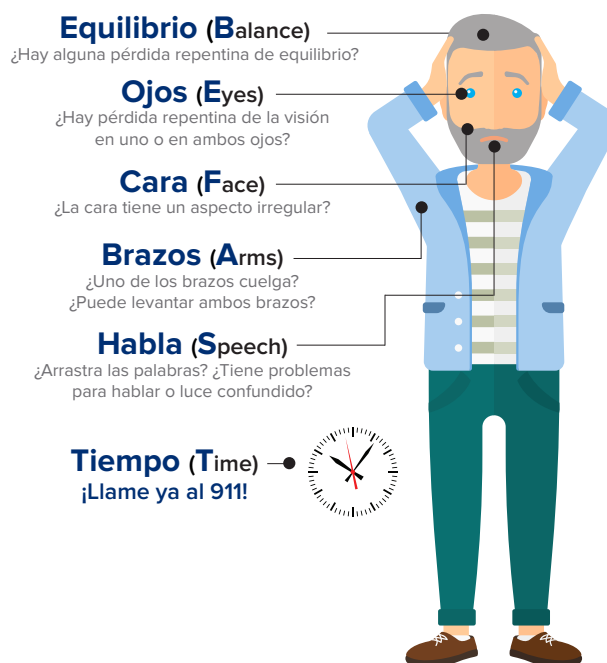
El ataque cerebral es una emergencia médica. Si usted o un ser querido presenta alguno de estos síntomas, incluso si parecen leves, **llame al 911 de inmediato.**

- **Dolor de cabeza repentino y agudo.**
- **Dificultad para ver con uno o ambos ojos.**
- **Mareos repentinos.**
- **Dificultad para caminar.**
- **Confusión repentina.**
- **Dificultad para hablar.**
- **Adormecimiento o debilidad repentina en el rostro, el brazo o la pierna, en particular en un lado del cuerpo.**

**No pase por alto estas señales de advertencia.**

### Conozca las señales del ATAQUE CEREBRAL

#### B.E. F.A.S.T (actúe con rapidez)



# FACTORES DE RIESGO DEL ATAQUE CEREBRAL

## ¿Qué es un factor de riesgo?

Un factor de riesgo es cualquier cosa que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad, accidente u otro evento negativo. Existen varios factores de riesgo que aumentan las posibilidades de sufrir un ataque cerebral: Algunos no se pueden cambiar, pero la mayoría sí. Hasta el 80 % de los ataques cerebrales se pueden prevenir mediante el manejo y la reducción de los factores de riesgo.

## Factores de riesgo que no puede cambiar

No puede cambiar ni revertir los siguientes factores de riesgo de un ataque cerebral. Es importante que sepa cómo se aplican estos factores de riesgo a su caso:

- **Edad:** a medida que envejece, aumenta su riesgo de sufrir un ataque cerebral.
- **Sexo:** las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cerebral.
- **Etnia:** los afroamericanos tienen un riesgo doble de sufrir un ataque cerebral que las personas de otras razas.
- **Ataque cerebral previo:** si ya ha tenido un ataque cerebral, su riesgo de sufrir otro es mayor.
- **Antecedentes familiares:** si alguien de su familia ha tenido un ataque cerebral, su riesgo de sufrir uno es mayor.

## Factores de riesgo que puede cambiar

Puede disminuir su riesgo de sufrir un ataque cerebral si reduce estos factores de riesgo:

- **Tabaquismo.**
- **Presión arterial elevada (hipertensión).**
- **Colesterol alto.**
- **Enfermedades del corazón (enfermedad de las arterias carótidas, enfermedad de las arterias coronarias, aterosclerosis y otras).**
- **Falta de ejercicio.**
- **Obesidad.**
- **Niveles altos de azúcar en la sangre (diabetes).**
- **Latidos del corazón irregulares (fibrilación auricular, también llamada AFib, por sus siglas en inglés).**
- **Consumo excesivo de alcohol o drogas.**
- **Apnea del sueño.**
- **Afecciones de coagulación de la sangre.**

## Presión arterial elevada

El factor de riesgo número uno de un ataque cerebral es la presión arterial elevada. Otro nombre para la presión arterial elevada es hipertensión. Es importante entender cuál es y cuál debería ser su presión arterial.

## Categorías de la presión arterial

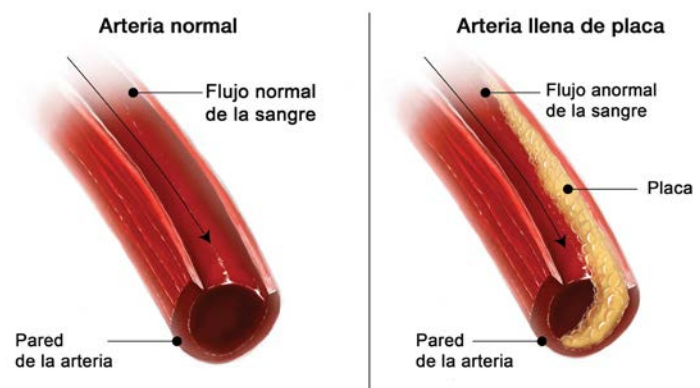


Presión arterial Categoría	Sistólica mm Hg (número más alto)		Diastólica mm Hg (número más bajo)
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	entre 120 y 129	y	menos de 80
Presión arterial elevada (Hipertensión) grado 1	entre 130 y 139	o	entre 80 y 89
Presión arterial elevada (Hipertensión) grado 2	140 o mayor	o	90 o mayor
<b>CRISIS DE HIPERTENSIÓN (comuníquese con su médico de inmediato)</b>	<b>Mayor de 180</b>	<b>o</b>	<b>Mayor de 120</b>

## Colesterol alto

Un nivel de colesterol poco saludable puede generar placa en las arterias. Esta acumulación de placa (también conocida como aterosclerosis) estrecha las arterias y puede provocar un ataque cerebral. Es importante saber cuáles son y cuáles deberían ser sus niveles de colesterol.

## Aterosclerosis



## CÓMO REDUCIR SU RIESGO

A continuación, se presentan algunos cambios básicos en su estilo de vida que puede realizar para reducir el riesgo de sufrir otro ataque cerebral.

✓ **Coloque una marca de verificación junto a los cambios de estilo de vida en los que desea enfocarse para reducir su riesgo de sufrir un ataque cerebral. Luego, escriba lo que hará para lograr estas metas.**

Dejar de fumar y evitar el humo pasivo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Controlar la AFib (latidos del corazón irregulares) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Controlar la diabetes \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Reducir el colesterol (monitorearlo con regularidad) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Disminuir su presión arterial (monitorearla con regularidad) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Manejar las enfermedades del corazón \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Aumentar la actividad física \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mantener un peso saludable \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mantener una dieta saludable \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Manejar la apnea del sueño \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# MEDICAMENTOS COMUNES PARA LA PREVENCIÓN DE ATAQUES CEREBRALES

Si ha tenido un ataque cerebral, tiene un mayor riesgo de sufrir otro. Muchos medicamentos pueden ayudar a prevenir otro ataque cerebral. Algunos de los tipos de medicamentos más comunes que su médico puede recetar se indican a continuación.

**Los medicamentos antiplaquetarios** ayudan a prevenir la formación de coágulos de sangre. Algunos ejemplos comunes incluyen la aspirina y el Plavix.

**Los medicamentos anticoagulantes** ayudan a prevenir los coágulos de sangre y, a menudo, se recetan para pacientes que tienen un ritmo cardíaco anormal o AFib.

**Los medicamentos para la presión arterial** ayudan a mantener la presión arterial dentro de los límites recomendados. Pregúntele a su médico acerca de los niveles de presión arterial recomendados después de un ataque cerebral.

**Los medicamentos para reducir el colesterol** ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre al disminuir la probabilidad de formación de placa en los vasos sanguíneos, lo que reduce la probabilidad de sufrir un ataque cerebral.

**Los medicamentos para la diabetes** ayudan a manejar los niveles de azúcar en la sangre y a prevenir los problemas que podrían aumentar su riesgo de sufrir un ataque cerebral.

Converse con su médico sobre sus medicamentos individualizados.

## Consejos sobre los medicamentos

- **Conozca sus medicamentos:** es importante que conozca los medicamentos que toma. Coloque en su billetera una lista actualizada de los medicamentos que toma para que esté disponible cuando la necesite. Mantenga esta lista actualizada y realice cambios cada vez que su médico le recete un medicamento nuevo.
- **Mantenga una rutina:** tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. Use un organizador de pastillas para ayudar a almacenar los medicamentos programados.
- **Tome sus pastillas según lo indicado:** la mayoría de los medicamentos para la prevención del ataque cerebral deben tomarse todos los días para que sean efectivos.
- **Ordene el reabastecimiento de las recetas médicas a tiempo:** use un recordatorio de calendario para solicitar el reabastecimiento **antes** de que se le acabe el medicamento. Muchas farmacias ofrecen una opción de reabastecimiento automático para garantizar que sus medicamentos estén listos cuando los necesite. Si no puede pagar sus medicamentos, hable sobre sus opciones con su médico o con su gestor de casos.
- **No suspenda ni cambie su dosis:** siempre hable con su médico antes de realizar cambios en sus medicamentos. Si omite una dosis, llame a su médico para recibir instrucciones sobre qué hacer. Nunca tome más o menos pastillas de las recetadas sin antes hablar con su médico.
- **Vigile los efectos secundarios:** no permita que los efectos secundarios le impidan tomar sus medicamentos. Dígale a su médico si tiene algún efecto secundario debido a los medicamentos que está tomando.



## PRUEBAS Y PROCEDIMIENTOS COMUNES

A continuación, se encuentran las pruebas y los procedimientos comunes que su proveedor puede ordenar mientras está en el hospital o después del alta.

Un **chequeo neurológico** (revisión neurológica) es una evaluación completa, de la cabeza a los pies, que realiza un miembro de su equipo de atención para ver cómo está funcionando su cerebro. Esto lo alertará sobre cualquier cambio en el funcionamiento de su cerebro.

Una **prueba de deglución** se hace para evaluar su capacidad para tragar. En ocasiones, el ataque cerebral puede causar dificultad para masticar y tragar alimentos, líquidos o medicamentos (lo que se denomina disfagia). Si la comida o el líquido ingresan a los pulmones, es decir la aspiración, pueden provocar neumonía u otros problemas de salud. Un miembro del personal de enfermería hará un chequeo inicial de su capacidad para tragar. Si se sospecha que tiene problemas para tragar, un patólogo del habla y el lenguaje puede realizar un examen más detallado de su capacidad para tragar y elaborarle un plan de tratamiento.

**Los dispositivos de compresión secuencial (SCD, por sus siglas en inglés)** se utilizan para ayudar a prevenir la trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés). Una DVT es un coágulo en las venas profundas de sus piernas que puede ocurrir por no moverse. Puede causar hinchazón, dolor y sensibilidad en las piernas. Los SCD se usan en las piernas mientras está acostado o sentado para ayudar a prevenir los coágulos de sangre al estimular el flujo sanguíneo.

**La tomografía computarizada (TC)** es una exploración que usa radiografías para tomar una imagen de su cerebro.

- **La angiografía por tomografía computarizada (ATC)** es similar a una tomografía computarizada, pero también observa los vasos sanguíneos del cerebro con un contraste.

**La angiografía cerebral** es un estudio de radiografías de los vasos sanguíneos que suministran sangre a su cerebro. Durante el procedimiento, el médico coloca un tubo delgado y flexible, llamado catéter, en un vaso sanguíneo en su ingle, brazo o cuello, a través de un pequeño corte, y busca un coágulo o vaso sanguíneo anormal. Si el médico encuentra un coágulo de sangre, es posible que lo extraiga.

**Las pruebas de diagnóstico por imagen por resonancia magnética (IRM)** es una exploración que utiliza un imán, en lugar de radiografías, para tomar una imagen completa de su cerebro.

### Otras pruebas y procedimientos

Una **ecocardiografía (ecocardio)** es una prueba que verifica qué tan bien está funcionando su corazón. Utiliza ondas sonoras (ecografía) para producir una imagen de su corazón.

- Una **ecocardiografía transtorácica (TTE, por sus siglas en inglés)** es un ecocardio que se hace al pasar un sensor (transductor) sobre su pecho, que muestra patrones del flujo de la sangre, qué tan bien bombea el corazón y si el corazón está agrandado.
- Una **ecocardiografía transesofágica (TEE, por sus siglas en inglés)** es similar a una TTE, pero se hace pasando una sonda por la garganta para tener una imagen más clara del corazón. Se utilizan sedantes al realizar una TTE.

Un **electroencefalograma (EEG)** es una prueba que mide la actividad eléctrica del cerebro. Se utiliza para evaluar las convulsiones, que son posibles complicaciones de un ataque cerebral. Se colocan discos pequeños y redondos con alambres (electrodos) en el cuero cabelludo durante la prueba, pero no son dañinos.

Un **doppler carotídeo** es una ecografía que usa ondas sonoras para evaluar y crear imágenes del flujo de la sangre en los vasos sanguíneos de su cuello (arterias carótidas). El estrechamiento de las arterias carótidas puede reducir o bloquear el flujo de la sangre al cerebro.

Una **punción lumbar**, también llamada punción espinal, es un procedimiento que se realiza para recolectar líquido cefalorraquídeo para ayudar a diagnosticar una posible enfermedad o infección en su cerebro o médula espinal.



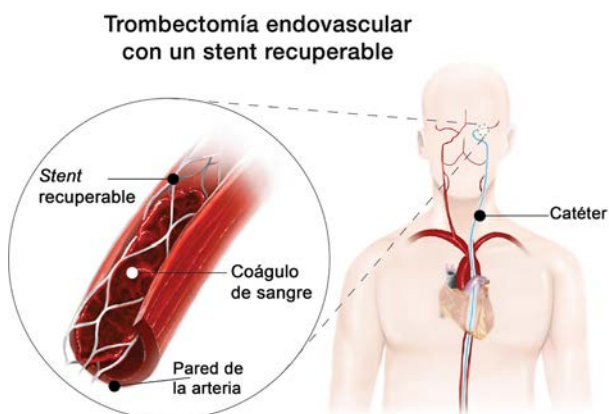
El tratamiento de emergencia para un ataque cerebral depende del tipo que haya sufrido.

## Ataque cerebral isquémico

Para tratar un ataque cerebral isquémico, su equipo de tratamiento debe actuar rápidamente para restablecer el flujo de la sangre a su cerebro. Dos posibles tratamientos son administrar un medicamento anticoagulante o eliminar físicamente el coágulo de su cerebro para restaurar el flujo de la sangre. No todos los casos de ataque cerebral reúnen los requisitos para estas opciones de tratamiento.

**Alteplasa (Activase®) o activador tisular del plasminógeno (tPA):** el activador tisular del plasminógeno (tPA, por sus siglas en inglés) es un medicamento intravenoso (IV) que puede disolver los coágulos de sangre que causan un ataque cerebral. Si presenta síntomas similares a los de un ataque cerebral, es importante buscar atención médica inmediata, ya que este medicamento solo se puede administrar dentro de unas pocas horas después del inicio de los síntomas. Administrar este medicamento rápidamente puede aumentar sus posibilidades de supervivencia y reducir la discapacidad a largo plazo después de un sufrir un ataque cerebral.

**Trombectomía endovascular:** si su ataque cerebral es causado por un coágulo en un vaso sanguíneo grande del cerebro, un médico puede realizar este procedimiento para eliminar físicamente el coágulo. El médico insertará un catéter a través de una arteria en su ingle y lo pasará a su cerebro para remover el coágulo que está bloqueando el flujo de sangre a su cerebro. Este procedimiento también debe realizarse tan pronto como sea posible. Se ha demostrado que la terapia endovascular reduce significativamente la lesión cerebral y la discapacidad a largo plazo después de sufrir un ataque cerebral.



El coágulo de sangre queda atrapado en el stent recuperable y se extrae

## Ataque cerebral hemorrágico

El tratamiento del ataque cerebral hemorrágico se centra en controlar el sangrado y reducir la presión en su cerebro. Las opciones de tratamiento incluyen medicamentos de emergencia y cirugía. No todos los casos de ataque cerebral reúnen los requisitos para estas opciones de tratamiento.

**Medicamentos de emergencia:** si toma medicamentos anticoagulantes para prevenir los coágulos de sangre, es posible que le administren medicamentos o componentes de la sangre para revertir los efectos de los anticoagulantes. También se le puede administrar un medicamento para disminuir la presión en su cerebro (presión intracraneal), disminuir su presión sanguínea, prevenir espasmos en sus vasos sanguíneos o prevenir convulsiones.

**Cirugía:** si el área de sangrado es grande, su médico puede realizar una cirugía para extraer la sangre y aliviar la presión en su cerebro. La cirugía también se puede utilizar para reparar los problemas en los vasos sanguíneos asociados con ataques cerebrales hemorrágicos. El tiempo de realización de la cirugía varía según la gravedad del ataque cerebral y su afección.

**Colocación de clips y espirales quirúrgicos:** su médico puede recomendar uno de estos procedimientos después de un ataque cerebral si un aneurisma, malformación arteriovenosa (AVM, por sus siglas en inglés) u otro tipo de problema en los vasos sanguíneos causaron su ataque cerebral hemorrágico. Estos procedimientos bloquean el flujo de sangre al área que está causando el ataque cerebral hemorrágico. Esto se hace colocando una pinza en la base del aneurisma (colocación de clip) o insertando un espiral pequeño desmontable en el aneurisma para llenarlo (colocación de espiral).



La recuperación de un ataque cerebral comienza en el hospital y es diferente para cada persona. La recuperación puede llevar algunas semanas, meses o incluso años. Algunas personas disfrutan de una recuperación completa, mientras que otras pueden tener discapacidades a largo plazo o de por vida.

Los efectos a largo plazo del ataque cerebral pueden incluir:

- Parálisis (incapacidad para moverse) o debilidad en un lado del cuerpo.
- Problemas para usar o entender el lenguaje.
- Cambios en la visión.
- Sensación de adormecimiento o cosquilleo.
- Problemas para masticar o tragar alimentos o líquidos.
- Problemas para controlar las emociones.
- Depresión.
- Dificultad para pensar, lo que incluye la atención, la memoria y la resolución de problemas.

Afortunadamente, las investigaciones demuestran que la recuperación nunca se detiene. La recuperación de un ataque cerebral es un trabajo duro. Incluso si su mejora parece retardarse a veces, el esfuerzo que ponga en su recuperación resultará en una mejor calidad de vida. Algunos sobrevivientes de ataques cerebrales seguirán mejorando años después de su evento.

# CAMBIOS EMOCIONALES Y DE PERSONALIDAD COMUNES DESPUÉS DE UN ATAQUE CEREBRAL

Después de un ataque cerebral, es posible que experimente cambios en las emociones y comportamientos. Esto se debe a que el cerebro controla su comportamiento y sus emociones. Un ataque cerebral puede volverlo olvidadizo, descuidado, molesto o confundido. También es posible que sienta ansiedad, ira o depresión. Su comportamiento depende de qué parte del cerebro se vea afectada y cuánto daño le haya causado el ataque cerebral.

## Depresión

La depresión es común después de un ataque cerebral. Los síntomas pueden ser leves o graves, y, a menudo, comienzan en las primeras etapas de la recuperación del ataque cerebral. Deben evaluarlo para detectar estados de depresión y recibir el tratamiento cuando se presente. Es importante identificar y tratar la depresión posterior al ataque cerebral (PSD, por sus siglas en inglés) lo antes posible. Si no se trata, puede conducir a hospitalizaciones por más tiempo y puede limitar su recuperación.

Los síntomas de la PSD pueden variar y cambiar con el tiempo, pero los pacientes y las familias deben vigilar los siguientes síntomas:

- Estado de ánimo triste, ansioso o “vacío”.
- Estado de ánimo deprimido, pérdida del interés o placer.
- Problemas para dormir.
- Menor motivación.
- Responder con poca o ninguna emoción.
- Sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa (sensación de ser una carga).
- Disminución de la energía, fatiga, sensación de “decaimiento”.
- Dificultad para concentrarse, recordar, tomar decisiones.
- Cambios en el apetito.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

## Tratamiento para la depresión posterior a un ataque cerebral (PSD)

Es muy importante que recuerde que sus sentimientos de depresión son una parte esperada de su recuperación y no un signo de debilidad. También es importante obtener ayuda profesional lo antes posible. Usted y su familia deben trabajar con un psiquiatra o su médico de atención primaria para identificar cómo tratar mejor su PSD.

Para algunas personas, los medicamentos antidepresivos pueden ayudar, aunque puede tardar algunas semanas en sentirse mejor. También puede beneficiarse de diferentes formas de terapia. La orientación y la psicoterapia pueden ser muy útiles para abordar los pensamientos dolorosos y contraproducentes. Otra opción de tratamiento es asistir a las reuniones del grupo de apoyo para personas que han sufrido un ataque cerebral, donde usted y su familia o cuidador comparten experiencias prácticas y lecciones aprendidas.

## Otras recomendaciones para los sobrevivientes de un ataque cerebral

- Manténgase tan activo físicamente como sea posible todos los días.
- Programe actividades de rutina diaria para que tenga estructura y propósito.
- Establezca metas y encuentre formas de medir los logros, incluso los pequeños cuentan.
- Salga y disfrute de una actividad social regular para estimular y mejorar su recuperación física y mental.

## Ansiedad

Los cambios relacionados con el ataque cerebral pueden generar preocupación y ansiedad. La ansiedad puede ser causada por muchas cosas diferentes, como problemas de movilidad y equilibrio, problemas de comunicación y habla y preocupaciones financieras. A veces, la ansiedad y la depresión están en juego. El apoyo psicológico puede ser útil para la ansiedad. Si se siente ansioso, hable con su equipo de atención médica sobre las posibles opciones de tratamiento.

## Inestabilidad emocional (PBA)

Cuando se lesionan partes del cerebro que controlan las emociones, se produce inestabilidad afectiva o emocional (PBA, por sus siglas en inglés) (también llamada labilidad emocional o llanto reflejo). Muy a menudo, la gente llora con facilidad. Algunos pueden reír incontrolablemente o tener cambios repentinos de humor. Estos son efectos físicos del ataque cerebral y, a menudo, disminuyen con el tiempo. Decirle a una persona con PBA que no lllore no ayudará. En cambio, pregúntele cómo quiere que la traten durante un episodio. Mucha gente prefiere que se trate como un reflejo, como el hipo, y que la conversación continúe. Si la PBA es un problema para usted, pregunte a su equipo de atención médica sobre los tratamientos disponibles.

## Referencias sobre la depresión y la ansiedad

[stroke.org/-/media/stroke-files/life-after-stroke/life-after-stroke-guide\\_7819.pdf?la=en](https://stroke.org/-/media/stroke-files/life-after-stroke/life-after-stroke-guide_7819.pdf?la=en)

<https://integrisok.com/resources/on-your-health/2018/june/how-to-recognize-serious-depression-after-a-stroke>

# REHABILITACIÓN

La rehabilitación puede incluir servicios para pacientes hospitalizados o ambulatorios para ayudarlo a volver a aprender las habilidades afectadas por un ataque cerebral. La rehabilitación le enseña nuevas formas de adaptarse a cualquier discapacidad para permitirle ser lo más independiente posible. Su equipo de rehabilitación puede incluir:

**Fisiatra:** un fisiatra es un médico que ha recibido una capacitación especializada en medicina física y rehabilitación, rama de la medicina que enfatiza la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las afecciones que causan el deterioro funcional.

**Fisioterapeuta:** los fisioterapeutas se especializan en diagnosticar y tratar problemas de equilibrio, dificultad para caminar, debilidad y disminución de la sensibilidad y de la coordinación. Un programa de fisioterapia puede incluir ejercicios para fortalecer los músculos, mejorar la coordinación y recuperar el rango de movimiento para maximizar los movimientos funcionales, según sus metas.



**Terapeuta ocupacional:** los terapeutas ocupacionales abordan los cambios motores, sensoriales y visuales para promover un mayor bienestar e independencia en las actividades de la vida diaria (ADL, por sus siglas en inglés), como vestirse, bañarse, ir al baño y alimentarse. Los terapeutas ocupacionales también pueden ayudar con las actividades instrumentales de la vida diaria (IADL, por sus siglas en inglés), como conducir, cocinar y manejar su hogar y su salud. La terapia ocupacional abordará las habilidades de coordinación motora fina y se enfocará en restaurar el movimiento y el uso funcional del brazo o la mano afectados. Su terapeuta ocupacional puede recomendarle un equipo especializado para ayudarlo a ser lo más independiente posible.

**Patólogo del habla y del lenguaje:** los patólogos del habla y el lenguaje evalúan, diagnostican y tratan los trastornos relacionados con el habla, el lenguaje, el pensamiento, la deglución (tragar) y los problemas de comunicación relacionados con el ataque cerebral. El patólogo del habla y del lenguaje proporciona estrategias para apoyar su capacidad para comunicarse con su equipo de atención y maximizar su capacidad de involucrarse en el proceso de rehabilitación.

**Gestor de casos:** los gestores de casos suelen ser miembros del personal de enfermería o trabajadores sociales que se encargan de coordinar, monitorear y evaluar los servicios y recursos para brindarle apoyo después de un ataque cerebral. Facilitan la comunicación entre usted, su cuidador y sus proveedores de atención médica y cualquier agencia comunitaria para coordinar su atención después de que salga del hospital.

## Es importante saber que la rehabilitación

**lleva tiempo.** Una recuperación exitosa

requiere paciencia y una sólida red de apoyo, que incluya familiares, amigos y profesionales de la terapia. Podemos ayudar.

Para obtener una lista completa de los servicios y sedes de rehabilitación de Inova,

visite [inova.org/rehab](https://inova.org/rehab)

## CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES

Cuidar a una persona que ha sufrido un ataque cerebral es exigente y, en ocasiones, abrumador. A continuación, hay algunos consejos que pueden ayudar.

### Cuide de sí mismo

- Comparta sus sentimientos con amigos u otros cuidadores.
- Tómese un tiempo para relajarse con una actividad o meditación favorita.
- Consiga la ayuda de familiares, amigos o recursos locales.
- Cuide su salud física. Consuma comidas bien balanceadas y tómese un tiempo de al menos 15 minutos para hacer ejercicio diario.
- Busque apoyo espiritual.
- Lleve un expediente para registrar sus pensamientos.



### Tome descansos

- La ayuda de relevo es esencial.
- Encuentre servicios de apoyo, como atención en el hogar, atención diurna para adultos o programas para pacientes ambulatorios en su comunidad.

### Cuide su salud mental

- Es normal que los cuidadores se sientan frustrados, indefensos, asustados o enojados. Si no se controlan, estos sentimientos pueden provocar depresión.
- Si está tratando de superar la depresión o la falta de interés en la vida, busque ayuda de su médico o profesional de la salud mental.
- También puede beneficiarse al unirse a un grupo de apoyo.

### Recursos para los cuidadores

Visite [stroke.org](https://www.stroke.org) para obtener información oportuna e integral, o pruebe uno de los sitios web que se indican a continuación:

**Asociación Americana del Ataque Cerebral**  
[stroke.org/we-can-help/caregivers-and-family](https://www.stroke.org/we-can-help/caregivers-and-family)

**Administración para el Envejecimiento**  
[acl.gov/about-acl/administration-aging](https://www.acl.gov/about-acl/administration-aging)

**CareGiving.com**  
[caregiving.com](https://www.caregiving.com)

**Eldercare Locator**  
1.800.677.1116  
[eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov)

**Medicare**  
1.800.633.4227  
[medicare.gov](https://www.medicare.gov)

**National Alliance for Caregiving**  
[caregiving.org](https://www.caregiving.org)

**Caregiver Action Network**  
1.855.227.3640  
[caregiveraction.org](https://www.caregiveraction.org)

# RECURSOS PARA EL ATAQUE CEREBRAL

## Programa en caso de ataque cerebral y enfermedad cerebrovascular de Inova

[inova.org/stroke](http://inova.org/stroke)

## Asociación Americana del Ataque Cerebral/Asociación Americana del Corazón

[stroke.org](http://stroke.org)

## Brain Aneurysm Foundation

[bafound.org](http://bafound.org)

## Joe Niekro Foundation

La Fundación Joe Niekro Foundation™ está comprometida con el apoyo a los pacientes y sus familias, la investigación, el tratamiento y la concienciación sobre los aneurismas cerebrales, AVM y ataques cerebrales hemorrágicos.

[joeniekrofoundation.com](http://joeniekrofoundation.com)

## National Aphasia Association

El objetivo de la National Aphasia Association es proporcionar acceso a servicios de investigación, educación, rehabilitación, terapia y defensa a las personas con afasia y sus cuidadores.

[aphasia.org](http://aphasia.org)

## ChooseMyPlate

ChooseMyPlate ofrece ideas y consejos para ayudarlo a crear un estilo de alimentación más saludable que satisfaga sus necesidades individuales y mejore su salud.

[choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

## Quit Now Virginia

Quit Now Virginia ofrece información y capacitación gratuitas, por teléfono o en línea, a los residentes de Virginia que desean dejar de fumar o consumir tabaco.

[QuitNow.net/Virginia](http://QuitNow.net/Virginia)

## Family Caregiver Alliance

Un servicio de información, apoyo y recursos de calidad para los cuidadores familiares de adultos con afecciones físicas o cognitivas crónicas que incluyen, entre otras, enfermedad de Alzheimer, ataque cerebral y enfermedad de Parkinson.

**1.800.445.8106**

[caregiver.org](http://caregiver.org)

## Servicios locales

### Encuentre un grupo de apoyo para casos de ataque cerebral

[stroke.org/en/help-and-support](http://stroke.org/en/help-and-support)

### Servicios para las lesiones cerebrales

Proporciona servicios de manejo de casos, orientación y grupos de apoyo a las personas afectadas por lesiones cerebrales, como el ataque cerebral.

8136 Old Keene Mill Rd., Suite B-102  
Springfield, VA 22152

**703.451.8881**

[braininjurysvcs.org](http://braininjurysvcs.org)

### Centro para la recuperación de un ataque cerebral

Ofrece programas, clases y apoyo social para sobrevivientes de ataques y lesiones cerebrales.

Stroke Comeback Center Vienna  
145 Park St. S.E.

Vienna, VA 22180

**703.255.5221**

[strokecomebackcenter.org](http://strokecomebackcenter.org)

### Acondicionamiento físico para sobrevivientes de un ataque cerebral

Se especializa en diseñar programas de acondicionamiento físico a largo plazo que se adaptan a los desafíos físicos, neuronales y cognitivos específicos de un sobreviviente de un ataque cerebral.

[strokesurvivorfitness.com](http://strokesurvivorfitness.com)

### Acondicionamiento Adaptativo DPI

Un servicio de capacitación personal enfocado en hacer avanzar a los sobrevivientes de un ataque cerebral desde el nivel actual de acondicionamiento físico o funcional, al trabajar con el equipo de rehabilitación, los médicos y la familia, y garantizar una rutina segura y efectiva.

DPI Adaptive Fitness Training Center  
3545 Chain Bridge Rd., Suite 101  
Fairfax, VA 22030

**1.877.264.5836**

[dpiadaptivefitness.co](http://dpiadaptivefitness.co)



## GRUPOS DE APOYO DE INOVA DESPUÉS DE UN ATAQUE CEREBRAL



Inova se complace en ofrecer numerosos grupos de apoyo gratuitos para personas que han sufrido un ataque cerebral. Tradicionalmente, estos grupos se reúnen virtualmente o en lugares convenientes en todo el norte de Virginia. Consulte el sitio web [inova.org/strokesupport](https://inova.org/strokesupport) para obtener actualizaciones sobre el horario y las sedes de las reuniones, y para confirmar si el grupo de apoyo para personas que han sufrido un ataque cerebral se reunirá virtualmente o en persona.

[inova.org/strokesupport](https://inova.org/strokesupport)

**Para obtener información adicional, puede comunicarse por los números que se indican a continuación.**

**Sobrevivientes de ataques cerebrales y sus cuidadores**

– Inova Fairfax Hospital:

Correo electrónico [laura.buhler@inova.org](mailto:laura.buhler@inova.org)

**Sobrevivientes de ataques cerebrales y sus cuidadores**

– Inova Fair Oaks Hospital:

703.391.3642

**Sobrevivientes de ataques cerebrales y sus cuidadores**

– Inova Loudoun Hospital:

703.858.8290

**Sobrevivientes de ataques cerebrales**

– Inova Mount Vernon Hospital:

703.664.7190



[inova.org/stroke](https://inova.org/stroke)