EDUCACIÓN SOBRE EL DERRAME CEREBRAL

LA INTENCIÓN

El propósito de este folleto es proporcionar información educativa sobre el derrame cerebral para los cuidadores de sobrevivientes de un derrame cerebral. Dentro encontrarás información sobre los diferentes tipos de derrames, factores de riesgo, señales de advertencia y educación para cuidadores.

¿QUÉ ES UN DERRAME CEREBRAL?

Un derrame cerebral ocurre cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se bloquea o baja mucho, lo que impide que el cerebro reciba el oxígeno que necesita. Esto puede causar que las células del cerebro se dañen o mueran.

Después de un derrame, una persona puede tener efectos como dificultad para hablar, debilidad o pérdida de movimiento, cambios en la forma de pensar u otros desafíos. Los efectos dependen de qué tan grave fue el derrame y qué parte del cerebro fue afectada.

La recuperación es diferente para cada persona. Algunas solo tienen cambios leves, mientras que otras pueden necesitar más ayuda en sus actividades diarias.

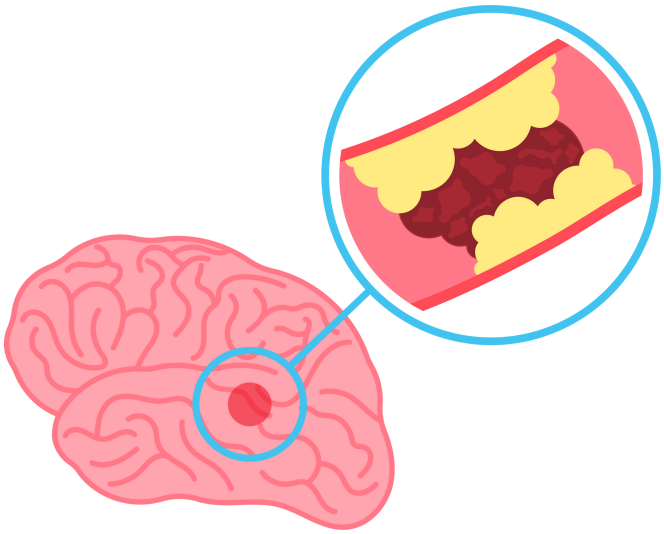
AVISO IMPORTANTE

Esta información es solo para fines educativos y no es un sustituto del asesoramiento o entrenamiento medico profesional. Siempre habla con tu doctor o terapeuta antes de intentar cualquier cosa en casa, especialmente ejercicios, actividades o transferencia.

TIPOS DE DERRAMES CEREBRALES

DERRAME CEREBRAL ISQUEMICO

Un derrame cerebral isquémico ocurre cuando un coágulo de sangre o escombros del cuerpo bloquean el flujo sanguíneo al cerebro. Esto impide que el oxígeno llegue a las partes del cerebro, lo que puede hacer que las células cerebrales comiencen a morir en minutos



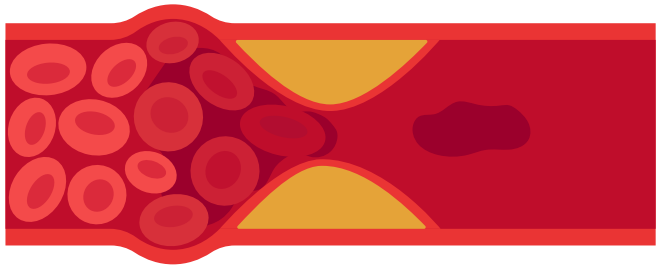
DERRAME CEREBRAL HEMORRÁGICO

Un derrame cerebral hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe y sangra. El sangrado ejerce presión sobre el cerebro y daña las células cerebrales.

Esto puede suceder si alguien tiene un aneurisma, que es un punto débil en el vaso sanguíneo que se hincha como un globo y puede romperse.

DERRAME CEREBRAL ATAQUE ISQUÉMICO TRANSITORIO

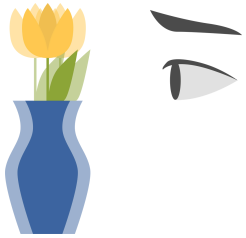
Un ataque isquémico transitorio (A.I.T.), también conocido como "mini derrame cerebral", ocurre cuando el flujo sanguíneo al cerebro se bloquea por un corto período de tiempo. Los síntomas desaparecen en minutos o horas, sin embargo, puede ser una señal de advertencia de un derrame cerebral futuro.



SINTOMAS DE UN DERRAME CEREBRAL

¿Cuáles son los síntomas de un derrame cerebral?

Un derrame cerebral puede ocurrir rapidamente, y obtener ayuda rápido puede salvar la vida de una persona y prevenir daños permanentes. La palabra R.A.P.I.D.O puede ayudarte a recordar los síntomas importantes.



- **R**ostro
  - Pide a la persona que sonría. ¿Se le cae al lado de la cara?
- **A**ltercation de equilibrio
  - Tiene problemas para caminar
- **P**érdida de fuerza
  - Uno de sus brazos o piernas está más débil o no lo puede mover bien?
- **I**mpedimento visual
  - ¿Tiene visión borrosa o le cuesta ver con un ojo o con los dos?
- **D**ificultad para hablar
  - ¿No puede hablar o no puede entender lo que le dicen?
- **O**btenga ayuda rápido!
  - Llame a emergencias

Si crees que alguien está teniendo un derrame cerebral, o una vez que lo identificas, ¡llama al 911 de inmediato! Cuando más rápido lleguen al hospital, más pronto los doctores pueden ayudar. Un tratamiento rápido puede evitar que el accidente cerebro empeore y proteger al cerebro de más daño.

¡Recuerda, cada segundo cuenta!

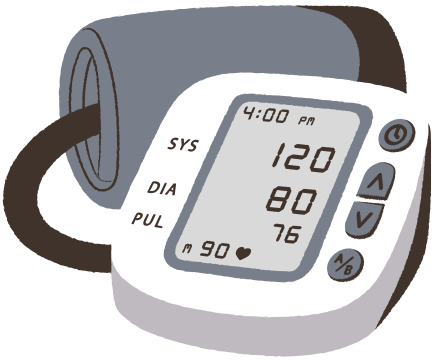
FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo de un derrame cerebral pueden variar de persona a persona. Se dividen en dos categorías factores, controlables y no controlables.
Los factores de riesgo controlables son decisiones o hábitos que puedes cambiar para reducir tus probabilidades de tener un derrame cerebral.
Los factores de riesgo no controlables son cosas que no puedes cambiar, pero saber que existen puede ayudarte a tomar mejores decisiones sobre los factores que sí puedes controlar.

CONTROLABLES

- Presión alta
- Diabetes
- Colesterol alto o descontrolado
- Alimentación poco saludable
- Falta de ejercicio
- Fumar
- Tomar alcohol en exceso
- Obesidad

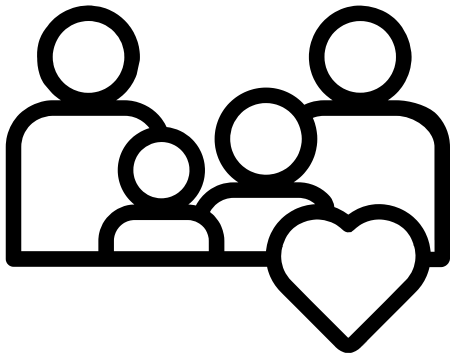
Consejo
Habla con tu doctor sobre cómo manejar estos riesgos. ¡Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia!



NO CONTROLABLES

- El riesgo de tener un derrame cerebral aumenta con la edad.
- Si ya tuviste un derrame cerebral en el pasado, tienes más riesgo de tener otro.
- Historial familiar de derrame cerebral o enfermedades del corazón.
- Raza.
  - Las personas afroamericanas o hispanas tienen un mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Consejo
Si un miembro de familia ha tenido un derrame cerebral (mamá, papá, hermano o hermana), usted también puede tener un riesgo más alto. Habla con tu doctor para hacerte un chequeo y aprender cómo reducir ese riesgo.



SERVICIOS

TERAPIA OCUPACIONAL

La terapia ocupacional (TO) ayuda a las personas a hacer las actividades que necesitan y quieren hacer en su vida diaria, como vestirse, ir a la escuela o al trabajo, cocinar, bañarse o pasar tiempo con otras personas. Los terapeutas ocupacionales se enfocan en lo que es importante para cada persona y buscan maneras de apoyar su independencia y bienestar. Toman en cuenta las metas, habilidades, rutinas diarias y el entorno de la persona para crear un plan que se ajuste a sus necesidades. Este apoyo puede incluir practicar habilidades, cambiar la manera de hacer una actividad para que sea más fácil o adaptar el espacio para que sea más accesible

TERAPIA FÍSICA

La terapia física (TF) ayuda a las personas a mejorar su movimiento corporal, fuerza y equilibrio para que puedan regresar de manera segura a sus actividades diarias.
Los fisioterapeutas trabajan con personas de todas las edades para recuperarse de lesiones, manejar el dolor y prevenir problemas futuros. El tratamiento se adapta a las necesidades de cada persona e incluye ejercicios, estiramientos, técnicas manuales y estrategias de movimiento.Ya sea para recuperarse de una lesión o para mantenerse activo, la terapia física apoya a las personas en alcanzar sus metas y mantener su independencia.

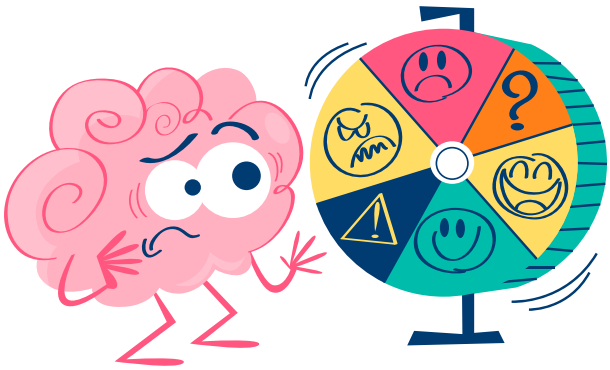
SERVICIOS

TERAPIA DE HABLA

La terapia del habla ayuda a las personas a mejorar cómo se comunican y entienden a los demás.
Los terapeutas del habla trabajan con personas de todas las edades para apoyar el habla, el lenguaje, la voz y la deglución (cómo tragan). Hacen actividades personalizadas según las necesidades de cada persona.
Esto puede incluir ayudar a hablar más claro, entender palabras, leer, escribir o usar otras formas de comunicarse, como gestos o dispositivos de comunicación.
La terapia del habla también ayuda a personas con problemas para tragar a aprender maneras más seguras de comer y beber.

LA VIDA DESPUÉS DE UN DERRAME CEREBRAL

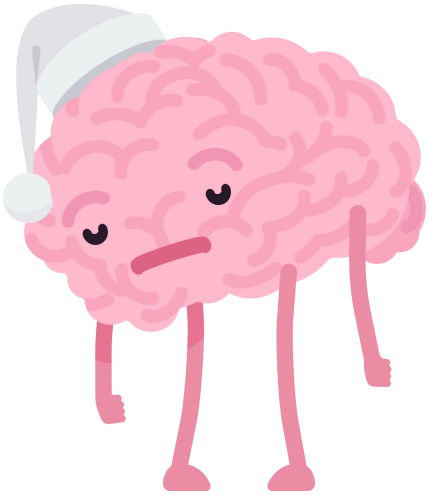
QUE ESPERAR



Después de un derrame cerebral, una persona puede enfrentar diferentes desafíos dependiendo de qué tan grave fue. Tu ser querido podría tener dificultades para moverse, hablar, pensar o controlar sus emociones. Algunos sobrevivientes solo tienen problemas leves y se recuperan más rápido, mientras que otros pueden necesitar más ayuda con sus actividades diarias. En casos más graves, la recuperación puede tomar meses o incluso años, y algunos efectos pueden ser permanentes.

Aquí hay algunos cambios que pueden pasar después de un derrame cerebral:

- Debilidad o parálisis
- Dificultad para mover o sentir partes del cuerpo, ya sea en un lado o en ambos
- Problemas para concentrarse, aprender cosas nuevas o tomar decisiones
- Dificultad para entender cuando otros hablan
- Dificultad para hablar
- Sentirse triste, enojado o tener problemas para controlar las emociones
- Hormigueo, pérdida de sensibilidad o sensaciones raras en la piel
- Dolor que empeora con el movimiento o con cambios de temperatura en las manos y pies
- Dificultad para comer, tomar líquidos, masticar o tragar
- Dificultad para controlar cuándo necesitan ir al baño
- Sentirse triste, sin esperanza o perder interés en cosas que antes disfrutaban (depresión)
- Tener menos energía durante el día o cansarse con más facilidad
- Actividades como cocinar, vestirse, el aseo personal, usar el baño o bañarse pueden tomar más tiempo en completarse



DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA

DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA

Un dispositivo de asistencia es una herramienta que ayuda a una persona a hacer tareas más fácilmente. Puede ser fabricado o adaptado según sus necesidades personales. Muchas personas con discapacidades usan estos dispositivos para apoyar en actividades diarias como caminar, comer, vestirse, hablar o escribir. Aquí hay algunos dispositivos que tu ser querido que tuvo un derrame cerebral podría usar.

Por favor, asegúrate de hablar con el doctor o terapeuta antes de comprar cualquiera de estos artículos para confirmar que sean seguros y adecuados para tu ser querido.

1. Para Caminar
   - Andadera
   - Silla de ruedas
     - manual o eléctrica
   - Bastón:
     - De un solo punto
     - Bastón de cuatro patas
       - Base grande
       - Base pequeña
   - Hemi-andadera
   - Férula para la pierna
     - AFO (órtesis para el tobillo y pie)
2. Ayudas para transferencias
   a. Barras de apoyo
   b. Cama de hospital
   c. Banco para bañera con soporte para transferencias
3. Dispositivos para el día
   a. Sillas o bancos para bañarse
   b. Inodoros portátiles
   c. Asiento elevado para el baño
   d. Gancho para vestirse o agarrador
   e. Zapatos con velcro
   f. Ayuda para ponerse calcetas
   g. Calzador de mango largo
   h. Gancho para abotonar
   i. Soporte universal para sujetar utensilios o herramientas
4. Comunicación:
   a. Tableros de comunicación

Andadera

Photo taken from Breg.com

Silla de ruedas manual

Photo taken from Proactive medical

Bastón de cuatro patas

Base pequeña

Base grande

Photo taken from Performance Health.com

Soporte universal para sujetar utensilios o herramientas

Photo taken from Specialneedstoys.com

Banco para bañera con soporte para transferencias

Photo taken from DMEsupplyusa.com

Inodoros portátiles

Photo taken from CMTmedical.com

TRANSFERENCIAS Y SEGURIDAD

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Antes de intentar mover o transferir a tu ser querido que tuvo un derrame cerebral, habla con un terapeuta para recibir entrenamiento sobre cómo hacerlo de manera segura. Esta información no reemplaza el entrenamiento práctico con un profesional

- Planea con anticipación: ten claro a dónde vas a mover a tu ser querido y asegúrate de que el espacio esté libre de obstáculos.
- Usa tus piernas, no tu espalda, para evitar lastimarte.
- Al hacer la transferencia, ayuda a guiar el movimiento, pero no intentes cargar todo su peso.
- Dile a tu ser querido lo que vas a hacer y ve a un ritmo con el que se sienta cómodo.
- Usa cualquier dispositivo de asistencia que ayude con la transferencia, como barras de apoyo o andaderas.
- Si vas a usar un dispositivo, asegúrate de tenerlo cerca antes de empezar la transferencia.
- Durante la transferencia, asegúrate de que tu ser querido use calcetas antideslizantes o zapatos con buena tracción para evitar caídas.
- Si vas a transferirlo a una silla de ruedas, ASEGÚRATE DE PONER EL SEGURO DE LA SILLA ANTES de hacer la transferencia.

CÓMO TRANSFERIR A TU SER QUERIDO DESPUÉS DE UN DERRAME CEREBRAL

- **Transferencia de sentado a parado**
  - Este tipo de transferencia se usa para ayudar a una persona a levantarse de una silla, cama, silla de ruedas, sofá o inodoro.

1. Mueve a tu ser querido hacia el borde del asiento o cama. Si puede hacerlo solo, deja que se deslice por sí mismo.
2. Asegúrate de que AMBOS pies estén bien apoyados en el suelo.
3. Si puede, deja que use su mano para ayudarte a impulsarse hacia arriba.
4. Dile: “A la cuenta de tres, vamos a pararnos.”
5. Inclina su cuerpo ligeramente hacia adelante y ayúdalo a ponerse de pie.
6. Siempre apoya el lado más débil de su cuerpo.

TRANSFERENCIAS – CONTINUACIÓN

CÓMO TRANSFERIR A TU SER QUERIDO DESPUÉS DE UN DERRAME CEREBRAL

- **De parado a sentado**
  - Esta transferencia se usa para sentarse en una silla, cama, silla de ruedas, sofá o inodoro.

1. Coloca a tu ser querido frente al asiento, con la espalda mirando hacia la silla, cama, etc.
2. Asegúrate de que la parte de atrás de sus piernas toque la silla, sofá, cama o inodoro.
3. SI puede, deja que estire el brazo hacia atrás para buscar el descansabrazos o la cama.
4. Avísale que lo vas a guiar suavemente hacia abajo.
5. No permitas que se deje caer de golpe al sentarse.

- **Transferencia de pie a pivote**
  - Esta transferencia se usa cuando se mueve a una persona de un asiento a otro.
    - Ejemplo: de la cama a la silla de ruedas.

1. Mueve a tu ser querido hacia el borde del asiento o cama. Si puede hacerlo solo, deja que se deslice por sí mismo.
2. Asegúrate de que AMBOS pies estén bien apoyados en el suelo.
3. Si puede, deja que use su mano para ayudarte a impulsarse hacia arriba.
4. Dile: “A la cuenta de tres, vamos a pararnos.”
5. Inclina su cuerpo ligeramente hacia adelante y ayúdalo a ponerse de pie.
6. Gira su cuerpo lentamente hacia el nuevo asiento o superficie.
7. Siempre apoya el lado más débil de su cuerpo.
8. Guíalo suavemente hacia abajo al nuevo asiento o superficie.

- **Cómo hacer una transferencia de pie a pivote con sentadilla**
  - https://www.youtube.com/watch?v=MkWIMZyYyXk
- **Cómo levantarse de sentado a de pie con un andador**
  - https://www.youtube.com/watch?v=D3gsPxbe9RA
- **Cómo hacer una transferencia segura desde la cama**
  - https://www.youtube.com/watch?v=6E4cb8NdV44
- **Si tienes una cama hospitalaria en casa, úsala a tu favor.**
  - Puedes elevar la cabecera de la cama para facilitar el giro y el sentado. Sube la altura de la cama para evitar lastimarte la espalda mientras cuidas a tu ser querido. Baja la cama hasta que los pies de tu ser querido toquen el suelo a un nivel cómodo. Sin embargo, si la cama está demasiado baja, puede ser más difícil ponerse de pie.

ACTIVIDADES EN CASA

POR QUÉ ES IMPORTANTE PARTICIPAR EN ACTIVIDADES

Hacer que los sobrevivientes de un derrame cerebral participen en actividades pequeñas, juegos o tareas del hogar puede ayudar a mejorar su pensamiento, memoria, movimiento y visión, entre otras cosas. Estas actividades también pueden ayudarles a ser más independientes y mejorar su bienestar general. Estudios muestran que mantenerse activo y hacer ejercicios para el cerebro puede ayudar en la recuperación. A continuación hay algunas actividades que se pueden hacer en casa, pero siempre consulta con tu doctor y/o terapeuta antes de empezar.

Actividades

- Loteria
- Clasificar el alfabeto, números, colores, estaciones o meses
- Ejercicios de memoria
  - Pídele a tu ser querido que identifique a familiares en fotos. Para hacerlo más fácil, usa fotos individuales en lugar de fotos en grupo.
- Juego de memoria
  - Haz que tu ser querido empareje tarjetas simples con imágenes, números o letras. Para empezar, usa 4 o 6 tarjetas volteadas hacia arriba para que puedan ver las imágenes. Para hacerlo más difícil, voltea las tarjetas hacia abajo y agrega más tarjetas al juego.
- Juegos de cartas simples
  - Uno, pesca, guerra
  - Si esto se vuelve fácil, puedes introducir juegos más difíciles.
- Sopa de letras, rompecabezas, juegos de trivia, ajedrez, damas
  - Estos juegos se pueden ajustar según las habilidades del sobreviviente, por ejemplo usando letras grandes o menos piezas en el rompecabezas.
  - Habla con tu terapeuta sobre otras formas de ajustar los juegos.
- Pintar o colorear
- Escuchar música, cantar o bailar
  - El baile debe hacerse de forma segura y con la aprobación del doctor.
- Adivina el objeto
  - Muestra a tu ser querido objetos pequeños de la casa, colócalos en una bolsa y, sin mirar, que metan la mano para adivinar qué es.
- Enhebrar cuentas o hacer collares/pulseras

ACTIVIDADES CONTINUADAS

- Escribir en un diario
  - Es una buena forma de promover la escritura y la expresión personal. También se puede hacer usando la función de voz a texto si escribir es difícil.
- Armar modelos (carros, aviones, dinosaurios, etc.)

Fomentar la independencia

- Ayudar en la cocina o al hornear
  - Con recetas sencillas, tu ser querido puede ayudar a mezclar o verter ingredientes en un tazón o una olla.
  - Preparar comidas simples como un sándwich o una ensalada de atún
- Jardinería
  - Se puede hacer dentro o fuera de la casa, regando plantas o trasplantando en una mesa o en una cama de jardín elevada (mientras está sentado en una silla).
- Lavar frutas o verduras con una esponja
- Doblar toallas o calcetines
- Lavar la ropa
  - Alcanzar y colocar la ropa en la lavadora. La canasta se puede poner en el suelo o sobre una silla, dependiendo de las habilidades de tu ser querido. Habla con tu doctor o terapeuta antes de hacer esta actividad.
- Separar utensilios, monedas o ropa
- Limpiar mesas o encimeras
- Dar de comer a las mascotas

Ejercicios

ANTES de comenzar cualquier ejercicio o actividad física, es importante hablar con tu doctor o terapeuta. Ellos pueden ayudarte a decidir qué tipo de movimiento es seguro para tu ser querido, según sus habilidades y necesidades de recuperación.

- Flexiones contra la pared o mesa
  - Para aumentar la fuerza corporal.
- Apretar con las manos
  - Se puede hacer con masilla, plastilina o apretando el agua de una esponja, llenando un tazón con agua.
- Marchas sentado
  - Sentado en una silla y levantando una rodilla a la vez.
- Sentarse y levantarse
  - Sentado en una silla, levantándose y luego volviendo a sentarse (puede ser necesario supervisión).
- Elevaciones con botella de agua
  - Usar una botella de agua pequeña para ejercicios de bíceps, extensiones de tríceps y press de hombros.

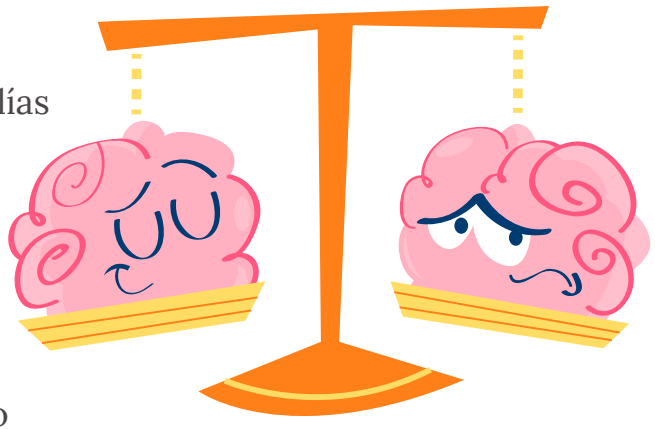
AGOTAMIENTO DEL CUIDADOR

ESTÁ BIEN SENTIRSE CANSADO

Cuidar a una persona después de un derrame cerebral es una gran responsabilidad. Es normal sentirse cansado, estresado, frustrado o abrumado. Esto se conoce como agotamiento del cuidador y ocurre cuando te sientes incapaz de cumplir con las demandas del rol de cuidador, no descansas lo suficiente, no tienes el apoyo necesario o no tienes tiempo para ti mismo. En esta sección aprenderás sobre los signos, síntomas y causas del agotamiento, así como cómo prevenirlo y qué hacer cuando comiences a experimentarlo

Signos y síntomas

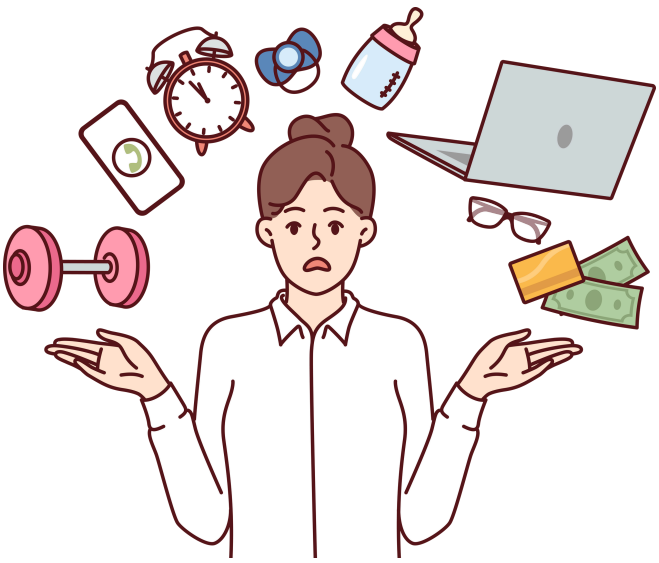
- Sentirse estresado o abrumado
- Frustrarse o enojarse fácilmente con la persona a la que estás cuidando
- Alejarte de la familia, amigos o actividades que solías disfrutar
- Sentirse triste, preocupado o ansioso
- Dificultad para dormir o permanecer dormido
- Sentirse física, emocional o mentalmente agotado
- Adoptar hábitos poco saludables como fumar o beber más de lo habitual
- Cambios en cuánto comes o cambios repentinos de peso
- Enfermarse más de lo habitual
- Frustrarse o irritarse fácilmente con los demás



AGOTAMIENTO DEL CUIDADOR CONTINUADO

CAUSAS DEL AGOTAMIENTO

- Confusión de roles
  - No tener la capacidad de separar los roles de ser cónyuge, padre, amigo o hijo.
- Expectativas poco realistas
  - Pensar que eres la única persona que puede cuidar a tu ser querido y que mejorará con tu cuidado.
  - Pensar que se recuperará rápidamente o en un plazo poco realista.
- No sentirse en control
  - Sentir que no puedes cambiar la situación o conseguir la ayuda que necesitas.
  - Tener que trabajar constantemente alrededor del horario de tu ser querido.
  - Sentir que estás limitado debido a la falta de recursos financieros.
- Demasiadas responsabilidades
  - Tener que gestionar el cuidado de tu ser querido, ir al trabajo, cuidar de los niños o de otras personas, encargarte de las tareas del hogar y pagar las cuentas.
  - Esto puede llevar a sentirse abrumado y poner tu propio cuidado en último lugar.
- No darse cuenta de que el agotamiento está ocurriendo
  - El agotamiento del cuidador puede aparecer sin que te des cuenta. Las grandes responsabilidades a veces pueden hacer que las personas caigan en la negación.
- Largas horas
  - El cuidado es un trabajo sin pausa, y encontrar tiempo para descansar puede ser difícil.
- Falta de apoyo
  - A veces parece que estás solo o que tienes que manejar todo por tu cuenta. Está más que bien pedir ayuda a la familia o amigos.
- Alta demanda emocional
  - Cuidar a alguien después de un derrame cerebral puede ser muy emocional. Puede que estés lamentando a la persona que era antes y tengas que adaptarte a los nuevos cambios.
  - También es difícil aceptar lo que le sucedió a tu ser querido y esperar que puedan volver a ser “normales”.



AGOTAMIENTO DEL CUIDADOR CONTINUADO

CÓMO PREVENIR EL AGOTAMIENTO

- Construir un sistema de apoyo y establecer roles
  - No tienes que hacer todo por tu cuenta. Pide ayuda a familiares o amigos y decide quién se encargará de ciertas tareas.
- Aprender más sobre el derrame cerebral
  - Aprender y entender más sobre el derrame cerebral te ayudará a cuidar mejor a tu ser querido.
- Utilizar recursos comunitarios
  - Busca servicios que te ayuden a descansar o te brinden más apoyo.
    - Sugerencias:
      - Programas de día para adultos
      - Programas de comidas
      - Cuidado de salud en el hogar
      - Grupos de apoyo para derrames cerebrales
- Asistir a grupos de apoyo
  - Hablar con otras personas que estén pasando por la misma situación puede ayudarte a sentirte menos solo. En los grupos de apoyo, puedes recibir consejos de otros cuidadores, ánimo y compartir más sobre tu experiencia.
- Establecer límites
  - Entiende lo que puedes y no puedes manejar en un día. Manejar demasiadas responsabilidades o emociones puede llevar al agotamiento. Aparta tiempo para descansar y haz una lista de las tareas que puedes manejar en un día.
- Pedir ayuda y aceptar ayuda
  - Está más que bien pedir o recibir ayuda de amigos o familiares. Tener apoyo extra puede marcar una gran diferencia en tu salud física, emocional y mental. No tienes que hacer todo por ti mismo.
- Haz tiempo para ti mismo
  - Hacer tiempo para ti es una excelente manera de recargar energías y tomar un descanso del cuidado. Tomar descansos cortos puede ayudarte a cuidarte a ti mismo y prevenir el agotamiento. De esta manera, podrás cuidar mejor a tu ser querido que tuvo un derrame cerebral y reducir el estrés.

CUIDADO PERSONAL DEL CUIDADOR

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Afrontar el estrés es la manera en que pensamos o actuamos para manejar el estrés o situaciones difíciles. También incluye cosas que hacemos para sentirnos mejor o para cuidar de nosotros mismos. A continuación hay una lista de estrategias que puedes probar o usar como ideas

- Actividad física
  - Esto puede ser caminar al aire libre, hacer yoga, tai chi, ir al gimnasio, bailar con música, trabajar en el jardín, jugar con tu mascota o nadar.
- Comer comidas más saludables
- Tomarte tiempo para ti mismo
  - Puedes volver a tus pasatiempos, leer, hacer manualidades, ver televisión, pescar o cualquier otra actividad que te dé alegría.
- Dormir bien
  - Dormir bien te ayuda a recargar energías, concentrarte mejor y tener la fuerza necesaria para manejar las tareas del día
- Meditar
  - Respirar profundamente o rezar puede ayudarte a calmar tu mente y cuerpo
- Hablar con alguien
  - Ya sea que hables con un terapeuta, participes en un grupo de apoyo, o simplemente converses con un familiar o amigo, es importante expresar cómo te sientes. Hablar puede ayudarte a liberar el estrés y permitir que otros entiendan por lo que estás pasando
- Pedir ayuda
- Planifica tus mandados
  - Trata de ir a una tienda donde puedas comprar todo lo que necesitas para evitar ir a varios lugares.
  - Pide a alguien que se quede con tu ser querido mientras haces tus mandados.
  - Considera usar un servicio de entrega a domicilio para tus compras.
- Haz una lista de cosas por hacer para organizar tu día.
- Cuida tu salud haciendo y asistiendo a tus citas médicas

RECURSOS

RECURSOS PARA CUIDADORES

Estas guías ayudan a explicar qué esperar después de un derrame cerebral, cómo cuidar a tu ser querido que tuvo un derrame, y cómo cuidarte a ti mismo como cuidador. Algunas también proporcionan información sobre grupos de apoyo para derrames cerebrales, consejos de recuperación y otros recursos útiles que pueden ayudarte en tu situación específica.

- **Guía de la vida tras un ataque cerebral**
  - https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/spanish-resources/life-after-stroke-guide_spanisha.pdf
- **Manual de rehabilitación de accidentes cerebrovasculares**
  - https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/68559ca1-134a-44e9-b13d-1d22160bfdd8/pdf-medctr-rehab-Stroke%20Rehab%20Patient%20Educ%20Manual%20Spanish.pdf
- **Guía sobre accidentes cerebrovasculares**
  - https://www.med.unc.edu/neurology/wp-content/uploads/sites/716/2018/05/overview-of-stroke-for-patients-and-caregivers-spanish.pdf
- **Cómo recuperarse de un accidente cerebrovascular**
  - https://www.dignityhealth.org/content/dam/dignity-health/central-coast/pdfs/SJRMC-Stroke-Education-booklet-Spanish.pdf
- **Educación sobre accidentes cerebrovasculares para pacientes y familias**
  - https://prismahealth.org/getmedia/8d6dcbca-dd55-422a-85c0-e97ec4b37db1/patient-and-family-stroke-ed-bklt-spanish.pdf?utm_source=chatgpt.com
- **Accidente cerebrovascular**
  - https://catalog.ninds.nih.gov/sites/default/files/publications/accidente-cerebrovascular.pdf
- **Rescue**
  - https://www.stroke.cindrr.research.va.gov
- **American stroke association**
  - https://www.stroke.org/es/-/media/Stroke-Files/Caregiver-Support/Caregivers-Guide-to-Stroke/CaregiverGuideToStroke_2020-Spanish.pdf?sc_lang=es

References

Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023, April 24). *Coping mechanisms*. StatPearls [Internet]. https://ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/

American Speech-Language-Hearing Association. (n.d.). *About speech-language pathology careers*. American Speech-Language-Hearing Association. https://www.asha.org/students/about-speech-language-pathology-careers/

American Stroke Association. (n.d.-a). Caregiver guide to stroke. https://www.stroke.org/en/-/media/Stroke-Files/Caregiver-Support/Caregivers-Guide-to-Stroke/CaregiverGuideToStroke_2020.pdf?sc_lang=en

American Stroke Association. (n.d.-a). *Let's talk about being a caregiver for a stroke survivor*. www.stroke.org. https://www.stroke.org/en/help-and-support/resource-library/lets-talk-about-stroke/being-a-stroke-family-caregiver

American Stroke Association. (n.d.). *Stroke symptoms.* American Heart Association. Retrieved March 8, 2025, from https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms

Bergman, R., & de Jesus, O. (2022, October 17). *Patient care transfer techniques*. StatPearls [Internet]. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK564305/

Boehme, A. K., Esenwa, C., & Elkind, M. S. V. (2017). Stroke risk factors, genetics, and prevention. *Circulation Research*, *120*(3), 472–495. https://doi.org/10.1161/circresaha.116.308398

Brain Institute. OHSU. (n.d.). https://www.ohsu.edu/brain-institute/brain-aneurysm

Byun, E., Lerdal, A., Gay, C. L., & Lee, K. A. (2016). How Adult Caregiving Impacts Sleep: a Systematic Review. *Current sleep medicine reports*, *2*(4), 191–205. https://doi.org/10.1007/s40675-016-0058-8

Carpenter, C. (2025, March 15). *Stroke caregiver guide: Support and recovery resources*. Caregiver Action Network.

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Stroke facts*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/stroke/data-research/facts-stats/index.html

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Treatment and intervention for stroke*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/stroke/treatment/index.html

das Nair, R., Cogger, H., Worthington, E., & Lincoln, N. B. (2016). Cognitive rehabilitation for memory deficits after stroke. *The Cochrane database of systematic reviews*, *9*(9), CD002293. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002293.pub3

Dee, M., Lennon, O., & O'Sullivan, C. (2020). A systematic review of physical rehabilitation interventions for stroke in low and lower-middle income countries. *Disability and rehabilitation*, *42*(4), 473–501. https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1501617

Harrison, J., Thetford, C., Reeves, M. J., Brown, C., Joshi, M., & Watkins, C. (2022). Returning to Leisure Activity Post-Stroke: Barriers and Facilitators to Engagement. *International journal of environmental research and public health*, *19*(21), 14587. https://doi.org/10.3390/ijerph192114587

How to prevent caregiver burnout. Artis Senior Living. (2024, September 30). https://artisseniorliving.com/10-tips-to-prevent-caregiver-burnout/

Khasnabis, C., Motsch, H. K., & K, A. (1970, January 1). *Assistive devices*. Community-Based Rehabilitation: CBR Guidelines. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310951/

Lui F, Hui C, Khan Suheb MZ, et al. Ischemic Stroke. [Updated 2025 Feb 21]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499997/

Shahid, J., Kashif, A., & Shahid, M. K. (2023). A Comprehensive Review of Physical Therapy Interventions for Stroke Rehabilitation: Impairment-Based Approaches and Functional Goals. *Brain sciences*, *13*(5), 717.

National Institute of Health. (n.d.-b). Taking care of yourself: Tips for caregivers | National Institute on Aging. https://www.nia.nih.gov/health/caregiving/taking-care-yourself-tips-caregivers

Occupational therapy practice framework: Domain and process—Fourth edition. (2020). *The American Journal of Occupational Therapy*, *74*(Supplement_2). https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74s2001

Panuganti, K. K., Tadi, P., & Lui, F. (2023, July 17). *Transient ischemic attack*. StatPearls [Internet]. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459143/

U.S. Department of Health and Human Services. (2024, June 20). *Coping with caregiving*. National Institutes of Health. https://newsinhealth.nih.gov/2017/12/coping-caregiving

United Health Care. (n.d.-c). Caregiver burnout and strategies for Coping | Unitedhealthcare. https://www.uhc.com/health-and-wellness/caregiver-resources/caregiver-burnout-and-strategies-for-coping?msockid=1c4e20b5db366f680c8135adda0e6e05

Unnithan, A. K. A., Das, J. M., & Mehta, P. (2023, May 8). *Hemorrhagic stroke*. StatPearls [Internet]. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559173/

What are ischemic stroke symptoms?. Cleveland Clinic. (2025, March 17). https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24208-ischemic-stroke-clots