



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

hablemos sobre
ATAQUE CEREBRAL



Recuperación

hablemos sobre

La rehabilitación después de un ataque cerebral

Hay vida – y esperanza – después de un ataque cerebral. La rehabilitación puede desarrollar su fortaleza, capacidad y confianza. Le puede ayudar a continuar sus actividades diarias a pesar de los efectos del ataque cerebral.

La American Stroke Association recomienda acudir a un centro de rehabilitación hospitalaria (IRF) cuando sea posible. En un IRF, el sobreviviente de ataque cerebral debe tener la capacidad de ir a tres horas de terapia cinco veces a la semana. Debe estar estabilizado médicamente. Los IRF ofrecen atención a nivel hospitalario que está dirigida por médicos, con atención de enfermería especializada las 24 horas.

Algunos sobrevivientes pueden obtener rehabilitación en centros de enfermería especializados (SNF), centros de cuidado intensivo a largo plazo, hogares de ancianos, clínicas ambulatorias y atención en el hogar a través de una agencia de salud en el hogar. Los pacientes pueden recibir atención en una o más formas durante su recuperación.



La rehabilitación después de un ataque cerebral puede ser trabajo difícil. Pero los sobrevivientes que lo han hecho le dirán que vale la pena.

¿Qué es la rehabilitación tras un ataque cerebral?

Después de un ataque cerebral, quizás tenga que cambiar su rutina diaria o volver a aprender cómo vivir el día a día. Contar con rehabilitación de calidad de un equipo fuerte de terapeutas lleva a una mejor recuperación. Esto también puede marcar una diferencia positiva en otras áreas de su salud.

La meta de la rehabilitación es hacerse lo más independiente posible. Lograrlo significa trabajar en las funciones físicas y de comunicación dañadas por el ataque cerebral. Hacer cambios saludables en su estilo de vida para prevenir otro ataque cerebral es otra de las metas.

¿Quién será parte de mi programa de rehabilitación?

La rehabilitación es un esfuerzo en equipo. Este equipo se comunica y coordina la atención para ayudar a alcanzar sus metas. Su médico y neurólogo forman parte del equipo; otros pueden incluir:

- **Fisiatra:** un médico especializado en rehabilitación de ataques cerebrales.
- **Fisioterapeuta (PT):** los PT trabajan para que usted sea lo más móvil e independiente posible. Ayudan a mejorar las deficiencias físicas y sensoriales principales. Se enfocan en caminar, el equilibrio y la coordinación.
- **Terapeuta ocupacional (OT):** los OT ayudan con las habilidades de actividad diaria (bañarse, ir al baño, comer y conducir).
- **Enfermera de rehabilitación:** una enfermera que coordina sus necesidades de apoyo médico durante la rehabilitación.
- **Patólogos del habla-lenguaje (SLP):** los SLP ayudan con las habilidades del lenguaje y el habla y con los trastornos de deglución.
- **Terapeuta de recreación (RT):** los RT ayudan con adaptar las actividades que disfrutaba antes del ataque cerebral. Quizás también incorporen algunas nuevas.

(continuado)



La rehabilitación después de un ataque cerebral

- **Psiquiatra o psicólogo:** los ataques cerebrales pueden producir cambios emocionales y en la vida. Estos proveedores de atención médica le pueden ayudar a adaptarse.
- **Consejero de rehabilitación vocacional:** este especialista evalúa sus aptitudes laborales. Le ayudan a aprovechar sus habilidades al máximo para volver a trabajar.

¿Qué haré en la rehabilitación?

Los programas de rehabilitación se enfocan en evaluar y mejorar:

- Actividades de la vida diaria como comer, bañarse y vestirse.
- Movilidad (pasar de la cama a una silla, caminar, subir escaleras o usar una silla de ruedas).
- Aptitudes de comunicación en el habla y el lenguaje.
- Aptitudes cognitivas como la memoria o la resolución de problemas.
- Aptitudes sociales, interactuar con otras personas.
- Función psicológica para mejorar las habilidades de enfrentar problemas y tratamiento para superar la depresión, si fuese necesario.

El equipo de rehabilitación se reúne cada semana para



revisar el progreso. Parte de la rehabilitación es trabajar en la recuperación. Otra parte es aprender a adaptarse a las deficiencias que quizás no recupere plenamente.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite strokeassociation.org para aprender más sobre ataques cerebrales o encontrar grupos de apoyo locales.
- 2 Inscríbase en **Stroke Connection**, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores, en strokeconnection.org.
- 3 Conéctese con otros sobrevivientes de ataques cerebrales y cuidadores uniéndose a nuestra red de apoyo en strokeassociation.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cómo puedo continuar mejorando mis habilidades después de finalizar la rehabilitación formal?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarle a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite strokeassociation.org/hablemos para aprender más.