

SENTIRSE CANSADO DESPUÉS DEL ATAQUE

¿Por qué estoy tan cansado?

Después de un ataque cerebral, casi todos los pacientes se quejan de sentirse cansados en algún momento. Mientras la fatiga es común al principio de la rehabilitación, empezarán a sentirse probablemente menos cansados después de unos meses. Para algunas personas, el cansancio puede continuar durante años después del ACV, pero encontrarán maneras de disponer de la mayor energía posible.

Es importante identificar con precisión qué está causando el cansancio. Cuando se sabe cuál es la causa, el paciente puede tomar acciones para manejarlo. Debe consultar con su médico o equipo tratante para que descarte cualquier condición médica que pudiera causar o empeorar el cansancio o que pudiera hacerlo peor.



Puede sentirse cansado después de un ataque por cuatro razones principales:

- **Tiene menos energía que antes.** Esto puede deberse a que está durmiendo mal, a que no ha hecho suficiente ejercicio, a una nutrición pobre o a los efectos secundarios de un medicamento.
- **Tiene tanta energía como antes, pero está usándola en forma diferente.** Debido a los efectos del ataque cerebral, muchas actividades, como vestirse, hablar o caminar, exigen mucho más esfuerzo. Cambios en los procesos de razonamiento y memoria demanda más concentración. Usted tiene que estar en "estado de alerta" todo el tiempo y gasta energía.
- **Puede sentir cansancio más por los cambios emocionales que por los físicos.** Enfrentar la frustración, la ansiedad, el enojo y la tristeza puede ser agotador. Los sentimientos depresivos resultan comunes después de un ataque cerebral. A menudo la pérdida de energía, interés o entusiasmo ocurre junto con un estado de ánimo deprimido.
- **La depresión clínica es una enfermedad tratable que ocurre a muchos sobrevivientes de un ataque cerebral.** Entre los síntomas se incluyen una significativa disminución de la energía, falta de motivación y problemas de concentración o para encontrar goce en algo.
- **Hable con su médico para una evaluación sobre la depresión clínica si el cansancio continúa.**

¿Cómo puedo aumentar mi energía?

- **Hable con su médico sobre cómo se siente y asegúrese de recibir indicaciones para tener una "puesta al día" física.** Además de evaluar cualquier razón médica para su cansancio, su médico también puede chequear si su fatiga pudiera ser un efecto lateral de su medicación.
- **Celebre sus avances y éxitos. Otórguese un crédito personal cuando logre algo.** Valore su progreso y no lo que le falta por lograr aún.
- **Tome siestas o períodos de descanso a lo largo del día.** Descanse tanto como necesite para sentirse renovado.
- **Aprenda a relajarse.** A veces, mientras más afanosamente intente hacer algo, más duro le resultará hacerlo. Sentirá tensión, ansiedad y frustración. Todo esto le exigirá más energía. Estar relajado le ayudará a usar su energía más eficazmente.
- **Todos los días haga algo que usted disfruta.** Una actitud o experiencias positivas ayudarán mucho a aumentar los niveles de energía.
- **La actividad física es importante.** Con el consejo de su médico, considere entrar en un programa de salud y bienestar.

¿Cómo puedo saber más sobre el infarto cerebral?

- Hable con su médico tratante, su enfermera u otro profesional del equipo. Pregunte sobre todos los aspectos del ataque cerebral que quiera conocer.
- Llame al **600 – 360 – 7777** Salud Responde – Ministerio de Salud.
- Visite el sitio web **www.mesdelcerebro.cl**, canal de información de **Sonepsyn** (Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía) y **Cardioaspirina 100 de Bayer**, para los pacientes.
- Contáctese con Sonepsyn.
- Infórmese con los folletos del Mes del Cerebro.
- Pida información en su centro de salud de referencia.
- Hable con otros sobrevivientes de un ataque cerebral y sus cuidadores, entrenados para responder a sus preguntas y ofrecerle ayuda.
- Consiga información sobre grupos de apoyo a sobrevivientes de un ACV en el centro de salud más cercano.

¿Cuáles son los síntomas de advertencia de un ataque cerebral?

- **Debilidad súbita o entumecimiento de la cara**, brazo o pierna, sobre todo en un lado del cuerpo.
- **Confusión súbita**, problemas al hablar o entender.
- **Problemas súbitos de visión** en uno o ambos ojos.
- **Problemas súbitos al caminar**, vértigo, pérdida de equilibrio o coordinación.
- **Dolores de cabeza súbitos**, severos y sin causa conocida.

Aprenda a reconocer un ataque....Tiempo es cerebro Tiempo perdido es cerebro perdido.

Hay tratamientos actualmente que pueden reducir el riesgo de daño del tipo más común de ACV, el ataque cerebral isquémico, pero sólo si usted recibe atención médica rápidamente, dentro de las 3 horas siguientes desde el inicio de los síntomas.

Llame inmediatamente a un servicio de urgencia si usted experimenta alguno de estos síntomas de advertencia.

¿Tiene las preguntas para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya a recibir atención médica.

¿Qué complicaciones pueden afectarme?

¿Qué puedo hacer para prevenir las complicaciones?
