

VOLVER A CASA DESPUÉS DEL ATAQUE CEREBRAL

¿Puedo vivir en casa después de un ataque cerebral?

La mayoría de los sobrevivientes de un ataque cerebral pueden volver a casa y reasumir muchas de las actividades que realizaban antes de tener el ACV (accidente cerebrovascular). Al salir del hospital se puede sentir inicialmente inseguro, asustado, porque muchas cosas pueden haber cambiado. El equipo de atención y rehabilitación le ayudará a prepararse para retornar a casa o quizás a otro lugar donde puedan atender mejor sus necesidades al dejar el hospital.



¿Cómo saber si retornar a casa es la mejor opción?

Regresar a casa supone pocos problemas para las personas que han tenido un ACV menor con pocas secuelas prolongadas o limitantes. Para aquéllos que han tenido un ataque más severo, el retorno a casa depende de estos cuatro factores:

- **Capacidad para cuidar de sí mismo.** La rehabilitación debiera enfocarse a retomar actividades las diarias.
- **Capacidad para seguir los consejos del médico.** Es importante que la medicación sea tomada como fue prescrita y las indicaciones médicas cumplidas correctamente.
- **Ayuda de un cuidador.** Pudiera requerirse de alguien que está disponible y capacitado para ayudar cuando sea necesario.
- **Capacidad de moverse y comunicarse.** Si los sobrevivientes de un ataque cerebral no son independientes y autovalentes en estas áreas, pueden sentirse solos, aislados o estar en riesgo en una emergencia.

¿Qué cambios necesito hacer en casa?

Vivir en casa depende sustancialmente de cuán bien se puede adaptar su casa para satisfacer sus necesidades.

- **Seguridad.** haga una profunda revisión a su alrededor y elimine todo lo que pudiera ser peligroso. Esto podría ser tan simple como estirar o fijar las alfombras al piso, probar la temperatura de agua del baño o llevar zapatos con suela de goma. O puede ser más amplio, como instalar barandas.
- **Accesibilidad.** Necesita poder moverse libremente dentro de la casa. Las modificaciones pueden ser tan simples como reestructurar el mobiliario o construir una rampa.
- **Independencia** Su casa debiera ser modificada para que pueda ser lo más independiente posible. A menudo esto significa instalar equipo adaptable, como barras de agarre o banquetas de traslado.

¿Y si no puedo regresar a casa?

El equipo médico que lo atiende puede aconsejar un traslado del hospital a otro tipo de lugar que puede ajustarse a sus necesidades permanentemente o temporalmente.

Es importante que el hogar que se escoja sea seguro y apoye continuamente su recuperación. La asistente social y el equipo de apoyo del hospital puede darle información sobre las alternativas que podrían manejarse. Entre los eventuales apoyos se pueden incluir:

- **Enfermera Experimentada.** Para las personas que necesitan asistencia médica continuada, terapia y más cuidados que los que un cuidador puede proporcionar en casa.
- **Cuidados Intermedios.** Esto es para las personas que no tienen problemas médicos serios y puede manejar algún nivel de autocuidado.
- **Cuidador de Enfermo.** Esta puede ser una buena opción para quienes siguen teniendo algunos problemas médicos y requieren atención y apoyo.
- **Familia o Asistente.** Esto es para las personas que pueden vivir muy independientemente, pero que necesitan alguna ayuda con las comidas, medicación y manejo de la casa.

¿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?
