

VIDA DESPUÉS DEL DERRAME CEREBRAL

MEJORÍA FÍSICA Y OCUPACIONAL

- Nunca perder la esperanza. Se ha demostrado que es posible mejorar las funciones físicas por muchos años después de un derrame cerebral. El cerebro encuentra nuevas vías, pero la repetición constante es necesaria para efectuar esos cambios.
- La terapia física y ocupacional trabaja a través del principio de “uso forzado” – forzando las partes del cuerpo afectadas a funcionar como antes del derrame. Esta técnica promueve la estimulación del cerebro y aumenta la posibilidad de éxito en recuperar las funciones perdidas. En otras palabras, mientras más se usa el lado afectado, mayor la posibilidad de recuperación.
- Diariamente practicar los “ejercicios funcionales” para las extremidades superiores, tal como abrir puertas, grifos, levantar tazas y vasos, cepillar los dientes, peinarse, y poner monedas dentro de una alcancía; si su salud lo permite, hacer esta actividad de “ejercicios funcionales” por 3-4 horas al día como mínimo. Se pueden hacer en etapas cortas a lo largo del día. Hacerlos con cuidado y extendiendo los dedos para evitar calambres de las manos y los brazos. Seguir cuidadosamente las instrucciones de su médico o de su terapeuta.
- Diariamente practicar los “ejercicios funcionales” para las extremidades inferiores, tal como caminar, subir y bajar escaleras o aceras, usar una bicicleta estacionaria. Estas actividades deben hacerse teniendo en mente evitar situaciones peligrosas, y siempre con la aprobación de su médico o terapeuta.
- Dependiendo de su condición de salud, establecer la meta de un mínimo de 3-4 horas de “ejercicios funcionales”. Hacerlos por etapas pero **TODOS LOS DÍAS** para obtener el mayor beneficio. Siempre consultar con su médico o terapeuta.
- Concentrarse mentalmente es muy importante durante los “ejercicios funcionales” para obtener el mejor resultado. Estudios demuestran que el cerebro tiene que estar estimulado mentalmente para volver a organizarse. Durante los movimientos siempre pensar de mejorar en la velocidad y calidad del ejercicio para incorporar al cerebro en el proceso.
- Si tiene un pie caído, o no puede caminar sin arrastrar el pie, conseguir con su médico o terapeuta, un aparato ortopédico como el **AFO** (ankle foot orthosis).
- La mejoría depende de la motivación interna. Los terapeutas pueden ayudar en reducir los impedimentos después de un derrame, pero el **paciente** tiene que estar motivado a mejorar. La ayuda de familiares y amigos es indispensable.
- No hacer trampa con los ejercicios. Depender en compensar en vez de buscar la restitución de la función normal crea malos hábitos detrimentes.
- Hacer en casa lo que el terapeuta recomienda. El derrame cerebral es un evento que cambia la vida, y requiere rehabilitación intensa para funcionar otra vez. No crea que con asistir a terapia una vez por semana es todo lo que necesita. Hay que ser consistente en el esfuerzo todos los días.

- La comunicación es CLAVE! Dígale a su terapeuta exactamente cuáles son sus METAS y NECESIDADES específicamente.

Recomendaciones generosamente dadas por:

Scott Anthony, PT y

Rob Voss, OTR/L

INTEGRIS Jim Thorpe Rehabilitation

Vida Después Del Derrame Cerebral

Como Mejorar La Comunicación

- **Hablar lentamente.**
 - Víctimas del derrame cerebral necesitan más tiempo para procesar información.
 - Mucho ruido, luz o actividad es abrumante. Evitar tener el televisor o radio encendidos, o cualquier otro ruido cuando hable con el sobreviviente.
- **Usar lenguaje simple y sencillo.**
- **Dar tiempo a que el mensaje se entienda.**
 - Esperar pacientemente a que la persona responda al mensaje.
- **Repetir es a menudo necesario.**
 - Mientras más repite y practique la víctima la nueva información, más fácilmente la víctima puede recordar el mensaje.
- **Si el mensaje continúa sin entenderse, entonces**
 - Tratar por escrito.
 - Preguntar en forma de respuestas de SÍ o NO.
- **Recordar que la voz y el lenguaje pueden mejorar lentamente.**
 - El cerebro puede tomar 18 meses para sanar, y el lenguaje puede continuar mejorando después de eso con terapia y práctica.

Recomendaciones generosamente suministradas por
Jill Moore, MS, C.C.C.-SLP
INTEGRIS Southwest Medical Center
Medicina Física Aguda

VIDA DESPUÉS DEL DERRAME CEREBRAL

COMO MEJORAR LA MEMORIA Y EL PENSAMIENTO

- **Establecer una rutina y apegarse a ella.**
- **Tener un lugar para cada cosa.**
 - Poner todo en su lugar para evitar confusión y eliminar búsquedas.
- **Usar una lista de Cosas por Hacer.**
- **Usar un calendario o cuaderno para anotar planes importantes, preguntas y fechas.**
 - Diarios y Organizadores ayudan a recordar preguntas y oficios necesarios, así como citas que mantener.
 - Colgar un tablerito en un lugar visible para escribir o apuntar mensajes. Planear con anticipación previene olvidarse de algo.
- **Concentrarse en una cosa a la vez.**
 - Apuntar o subrayar información importante.
- **Utilizar un reloj o cronómetro con alarmas programables.**
 - Estos relojes se pueden utilizar para programar horas específicas para medicamentos y otras funciones importantes.
- **Hacer lo mismo siempre a la misma hora ayuda a establecer una rutina y disminuye la falta de memoria.**
- **Evitar ir de compras o a restaurantes a las horas más ocupadas – el ruido, la luz, y la aglomeración pueden ser abrumantes.**
 - Cuando hay que asistir a lugares congestionados, sentarse cerca de una salida, para retirarse rápidamente en caso de sentirse abrumado.

Recomendaciones generosamente suministradas por
Jill Moore, MS, C.C.C.-SLP
INTEGRIS Southwest Medical Center
Medicina Física Aguda

VIDA DESPUÉS DEL DERRAME CEREBRAL

COMO MEJORAR EL HABLA, EL COMER Y EL TRAGAR

- **Continuar en la dieta usada en el hospital hasta que la terapeuta de lenguaje apruebe el cambio.**
 - Si se aplica, incluye engrosar los líquidos. Esto es para evitar que el sobreviviente se atore adquiera neumonía por aspirar alimentos en el pulmón.
- **Continuar con la posición de la cabeza o el mentón establecida en el hospital para comer.**
 - No cambiar esta posición hasta cuando la terapeuta de lenguaje autorize el cambio.
- **Reintroducir actividades sociales lentamente.**
 - Observar la posibilidad de cansancio o sobre estimulación del sobreviviente.
- **Utilizar variados condimentos (en vez de sal) para mejorar el sabor de la comida.**
 - Majar los alimentos favoritos, incluyendo lo que el resto de la familia está comiendo
- **Los familiares y personas encargadas no pueden ayudar a sus enfermos si ellos mismos no se cuidan en forma adecuada.**
 - No sentirse culpable cuando está cansado y necesita un descanso.
 - Obtener ayuda de otros miembros familiares, y amigos. Buscar ayuda profesional para descanso temporal.

Recomendaciones generosamente suministradas por
Jill Moore, MS, C.C.C.-SLP
INTEGRIS Southwest Medical Center
Medicina Física Aguda



RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA SOBREVIVIENTES DE DERRAME CEREBRAL Y SUS FAMILIARES EN EL MANEJO DE LOS MEDICAMENTOS

- Mantenga una lista precisa y actualizada de todos los medicamentos (incluyendo vitaminas, hierbas, y productos sin receta) en su poder **TODO** el tiempo, para ser revisada por su médico. Incluir las alergias y condición médica.
- La **ASPIRINA** es muy importante (aunque no haya sido recetada).
- Los medicamentos para la presión arterial alta son sumamente importantes para los sobrevivientes de derrame cerebral, o cualquier persona con presión arterial alta.
- El Cumadin (para adelgazar la sangre) exige dietas adecuadas y precauciones de sangrado, así como exámenes de laboratorio de coagulación cuando sean recomendados.
- Use la misma farmacia. Es mucho más fácil controlar las reacciones entre medicamentos, y se evita la duplicación y sus costos. Use el mismo médico siempre que sea posible, y asegúrese que todos los médicos sepan qué medicamentos está tomando.
- Use un “pill planner” para organizar sus medicamentos una semana por adelantado. Esto también ayuda a recordar cuales medicamentos han sido tomados y cuales no.
- Mantenga un cuaderno de notas para escribir las preguntas que se le ocurran y luego preguntárselas a su doctor en sus visitas médicas.
- Evitar los remedios caceros, suplementos vitamínicos, etc., sin consultar primero con su farmacéutico o médico.
- **NUNCA:**
 - **Tome medicamentos que no han sido recetados para usted.**
 - **Tome medicamentos con fecha expirada.**
 - **Quiebre las tabletas para ahorrar dinero, sin saber si se puede hacer.**
 - **Quiebre las tabletas de larga duración.**
 - **Tome medicamentos veterinarios (para perros, gatos, o ganado).**

Ed Watkins, Pharm.D., Jefe Farmacéutico
INTEGRIS SMC Plaza Pharmacy
(405.636.7717)