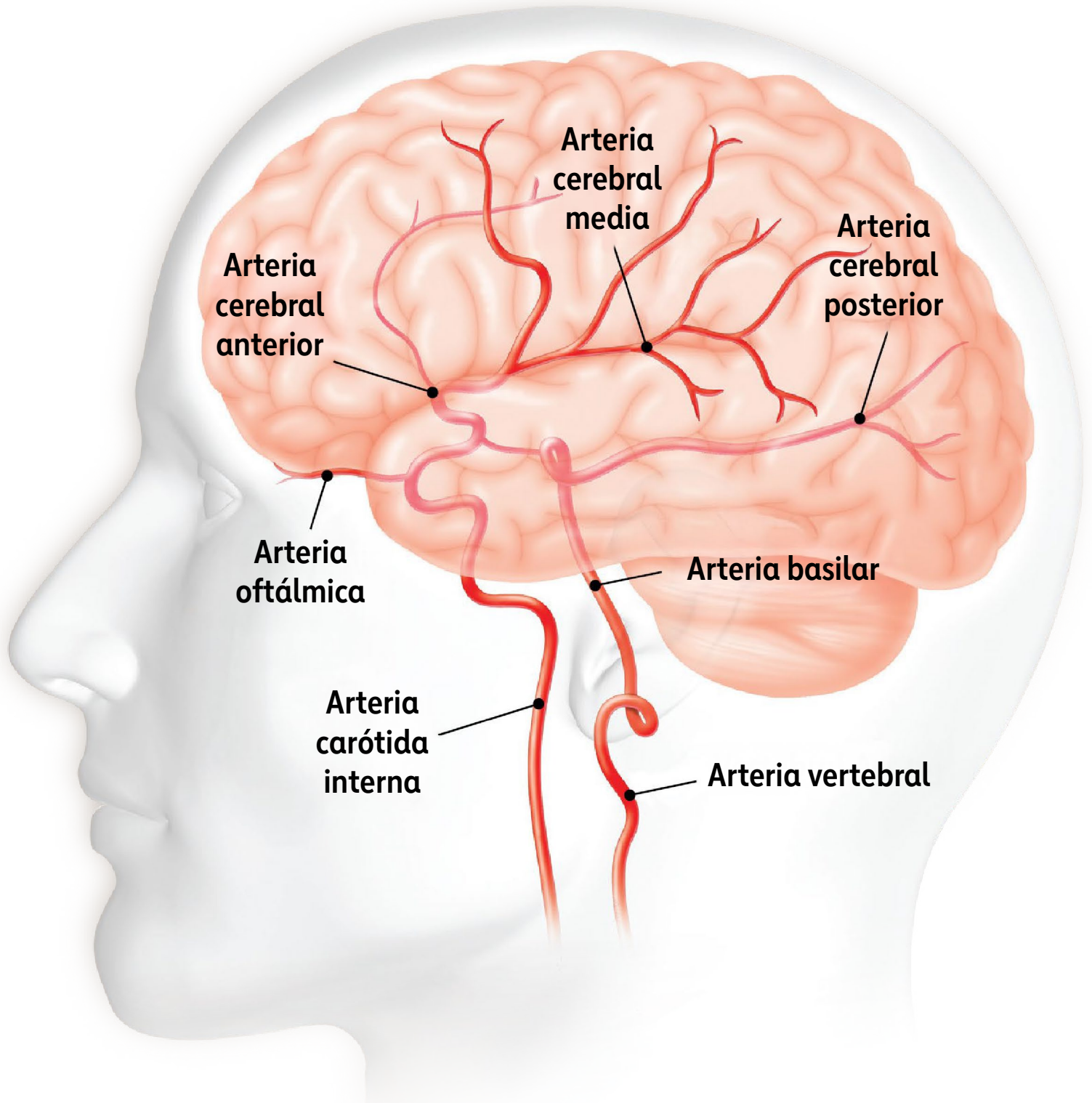




American
Stroke
Association.
*A division of the
American Heart Association.*

¿Qué es un ataque o derrame cerebral?

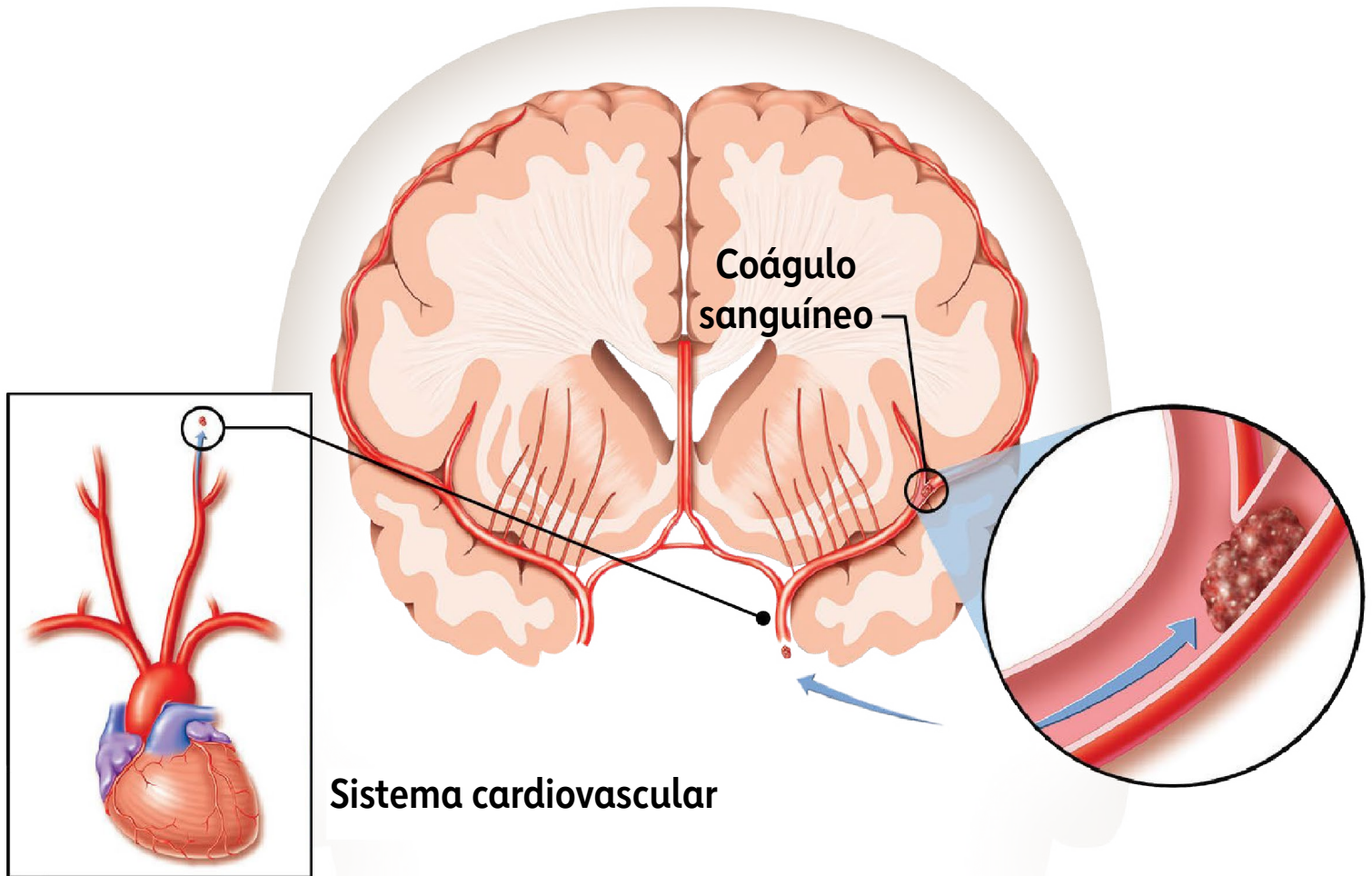


Los vasos sanguíneos que transportan sangre al cerebro desde el corazón se llaman **arterias**. El cerebro necesita un suministro constante de sangre, que transporta el oxígeno y los nutrientes que necesita para funcionar. Hay arterias específicas que suministran sangre a zonas específicas del cerebro. Un **ataque o derrame cerebral** se produce cuando una de estas arterias que lleva el flujo de sangre al cerebro se obstruye o se rompe. Como consecuencia, parte del cerebro no recibe la sangre que necesita, por lo que empieza a morir.



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

Accidente cerebrovascular isquémico



El **accidente cerebrovascular isquémico** es el tipo más común de ataque o derrame cerebral. Un accidente cerebrovascular isquémico ocurre cuando se bloquea una arteria del cerebro. Existen dos tipos de accidente cerebrovascular isquémico:

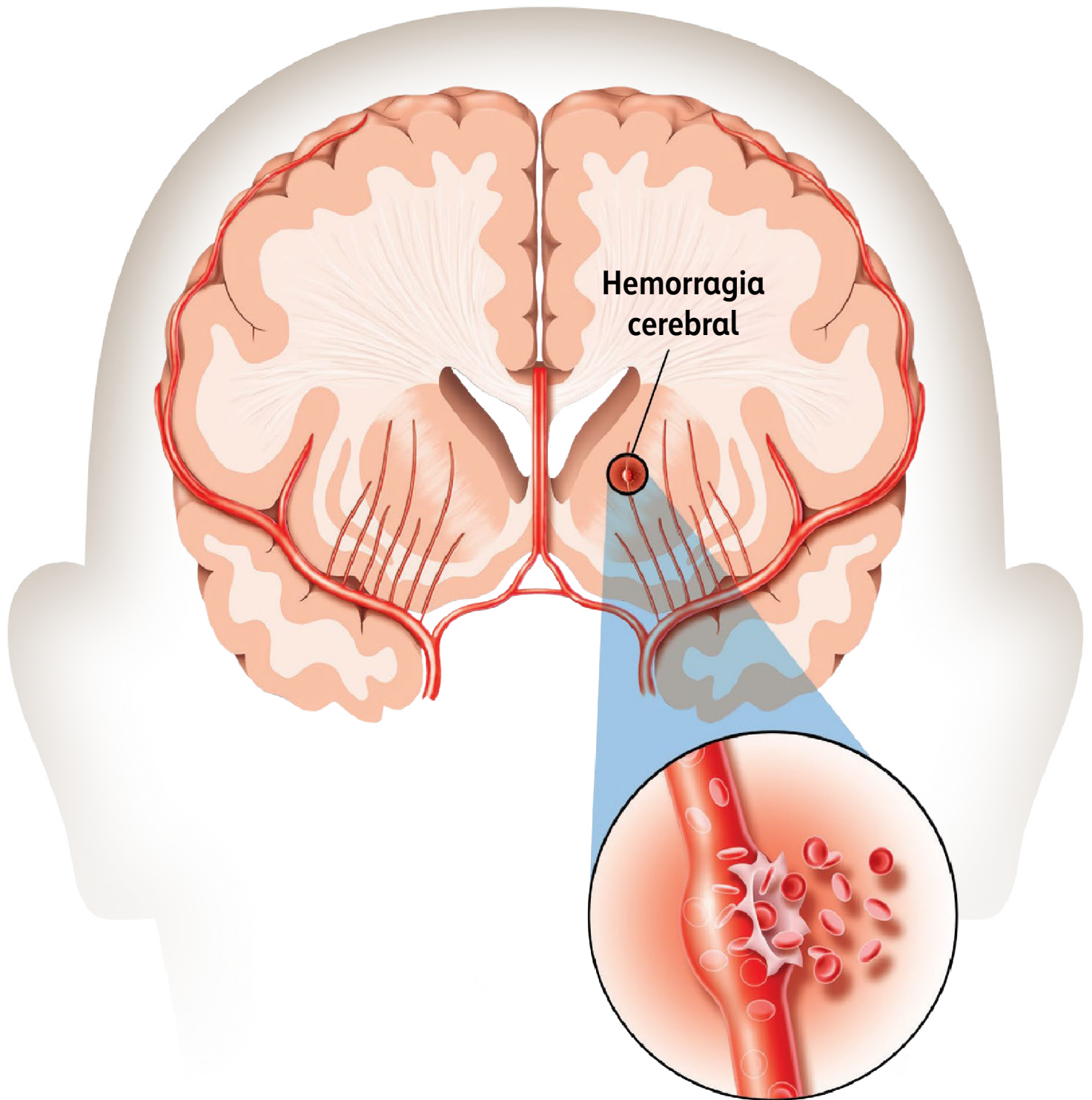
Ataque o derrame cerebral embólico: en un ataque o derrame cerebral embólico, se forma un coágulo de sangre o un fragmento de placa, generalmente en el corazón o en las arterias principales que conducen al cerebro, que luego se desplaza por las arterias hasta llegar al cerebro. En el cerebro, el coágulo bloquea un vaso sanguíneo y lleva a un ataque o derrame cerebral.

Ataque o derrame cerebral trombótico: un ataque o derrame cerebral trombótico es un coágulo de sangre que se forma dentro de una arteria que suministra sangre al cerebro. El coágulo interrumpe el flujo sanguíneo y causa un ataque o derrame cerebral.



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

Accidente cerebrovascular hemorrágico

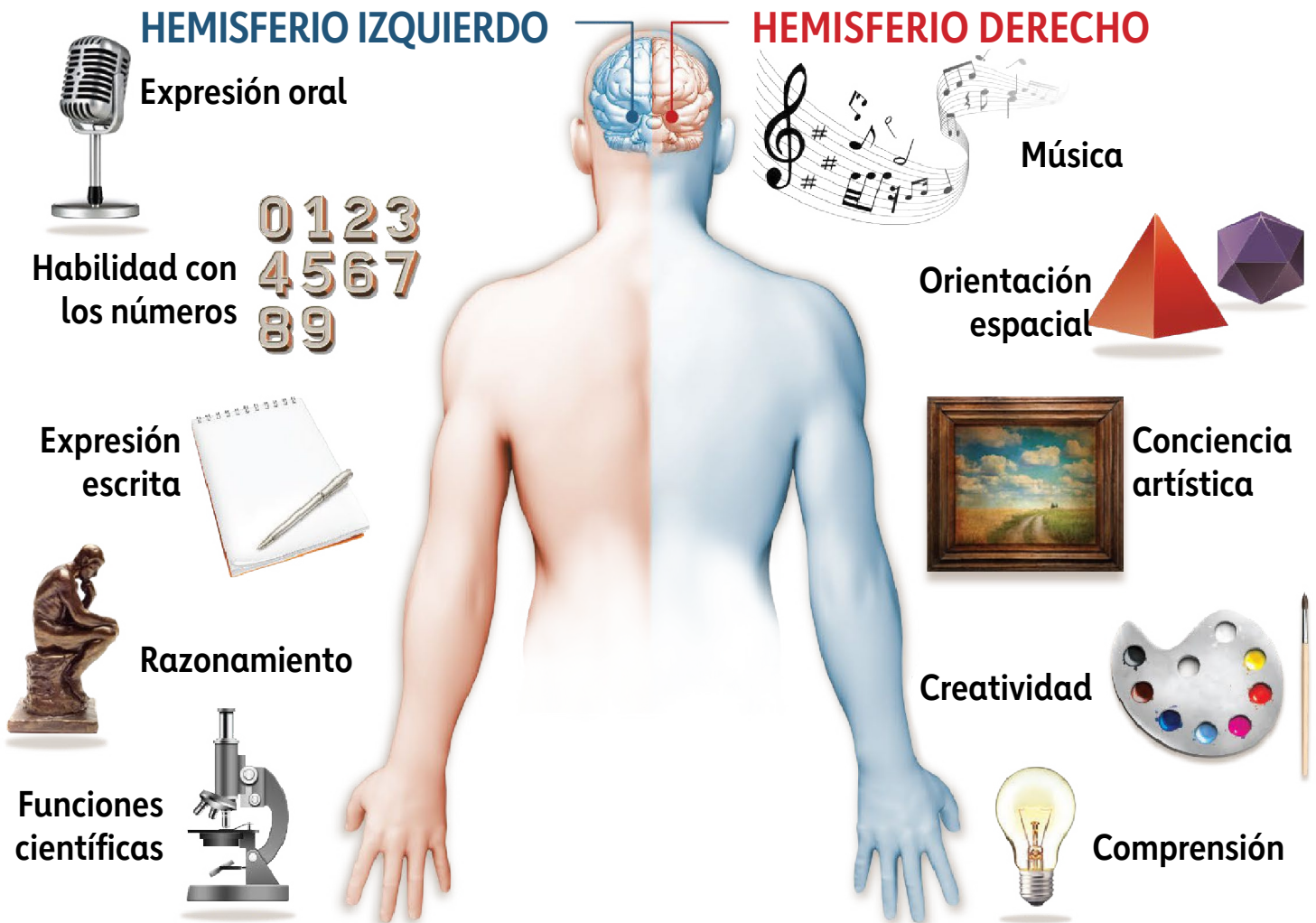


Un accidente cerebrovascular hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe y derrama sangre dentro o alrededor del cerebro. La presión arterial alta y los aneurismas (consulta la página 12) pueden debilitar los vasos sanguíneos hasta que se rompan. Existen diferentes tipos de accidente cerebrovascular hemorrágico, incluida la hemorragia intracerebral y la hemorragia subaracnoidea.



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

Cómo te afecta un ataque o derrame cerebral



Los lados del cerebro

Un ataque o derrame cerebral en el lado izquierdo del cerebro afecta el lado derecho del cuerpo y puedes experimentar algunos de los siguientes signos:

- Problemas del habla y el lenguaje
- Incapacidad para leer, escribir y aprender información nueva
- Deterioro de la capacidad para hacer cálculos matemáticos o para organizar, razonar y analizar cosas

Un ataque o derrame cerebral en el lado derecho del cerebro afecta el lado izquierdo del cuerpo y puedes experimentar algunos de los siguientes signos:

- Problemas con la percepción de la profundidad o las direcciones, como arriba o abajo, y delante y atrás
- Incapacidad para ser creativo, como pintar un cuadro, o para apreciar el arte y la música
- Incapacidad para reconocer la emoción en la voz de alguien



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

Rehabilitación después de un ataque o derrame cerebral



¿Qué es la rehabilitación tras un ataque o derrame cerebral?

Después de un ataque o derrame cerebral, podría ser necesario cambiar o volver a aprender tu vida cotidiana. Una rehabilitación de calidad a cargo de un buen equipo de terapeutas da como resultado una mejor recuperación. También puede marcar una diferencia positiva en otras áreas de tu salud.

El objetivo de la rehabilitación es llegar a ser lo más independiente posible. Para ello hay que trabajar las funciones físicas y de comunicación afectadas por el ataque o derrame cerebral. También es un objetivo hacer cambios saludables en el estilo de vida para prevenir otro ataque o derrame cerebral.

¿Quién participará en mi programa de rehabilitación?

La rehabilitación es un trabajo de equipo. Este equipo se comunica y coordina tus cuidados para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Tu médico y tu neurólogo forman parte del equipo. Los siguientes pueden ser otros especialistas involucrados:

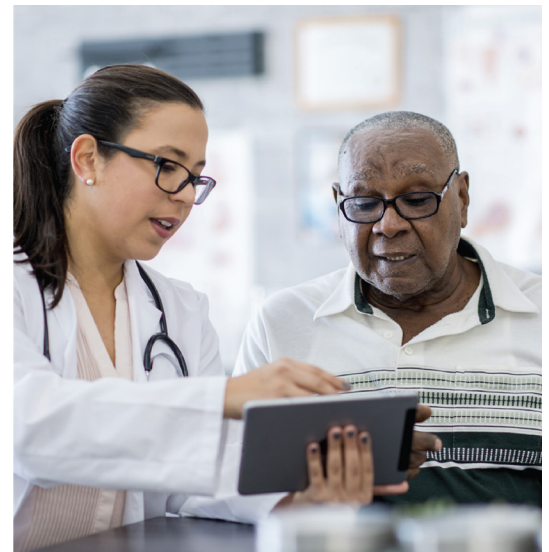
- **Fisiatra:** médico especializado en medicina física y rehabilitación, incluidas las afecciones médicas que afectan al cerebro.
- **Fisioterapeuta (FT):** los FT trabajan para que tengas la mayor movilidad e independencia posibles. Ayudan a mejorar los principales déficits físicos y sensoriales. Se centran en la marcha, el equilibrio y la coordinación.
- **Terapeuta ocupacional (TO):** los TO ayudan en las actividades cotidianas como bañarse, ir al baño, comer y conducir.
- **Personal de enfermería de rehabilitación:** coordina tus necesidades de apoyo médico durante la rehabilitación.
- **Especialista en comunicación:** los logopedas ayudan con el habla y el lenguaje, los trastornos de la deglución y los problemas cognitivos.
- **Terapeuta recreativo (TR):** los TR ayudan a adaptar las actividades que disfrutabas antes del ataque o derrame cerebral. También pueden integrar otras nuevas.
- **Psiquiatra o psicólogo:** el ataque o derrame cerebral puede provocar cambios emocionales y en la vida. Estos profesionales de la salud son algunos de los que pueden ayudar a **adaptarte**.
- **Asesor de rehabilitación profesional:** estos especialistas evalúan tus capacidades laborales. Te ayudan a sacar el máximo partido de tus habilidades para volver al trabajo.

¿Qué haré en rehabilitación?

Los programas de rehabilitación se centran en evaluar y mejorar lo siguiente:

- Las actividades de la vida diaria, como comer, bañarse y vestirse.
- La movilidad (pasar de la cama a la silla, caminar, subir escaleras o utilizar una silla de ruedas).
- Las habilidades de comunicación (habla y lenguaje).
- Habilidades cognitivas como la memoria o la resolución de problemas.
- Habilidades sociales (interactuar con otras personas).
- El funcionamiento psicológico para mejorar las habilidades para afrontar dificultades y brindar tratamiento para superar la depresión si es necesario.

El equipo de rehabilitación se reúne semanalmente para analizar los progresos de cada paciente. Parte de la rehabilitación consiste en trabajar en la recuperación. Otra parte es aprender a adaptarse a las deficiencias que posiblemente no se recuperen por completo.





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

Prevención de un nuevo ataque o derrame cerebral

Si sufriste un ataque o derrame cerebral, estás en riesgo de sufrir otro. Toma las siguientes medidas para prevenir un nuevo ataque o derrame cerebral.

Si tienes presión arterial alta, disminúyela. Un nivel de 130/80 mmHg y más se considera presión arterial alta; colabora con tu profesional de la salud para controlarla.

Descubre si tienes fibrilación auricular (FibA). La FibA se define como un latido de corazón tembloroso o irregular que puede provocar coágulos de sangre y causar un ataque o derrame cerebral. Tu profesional de la salud puede decirte si tienes FibA y ayudarte a controlarla.

Si fumas, deja de hacerlo. Fumar duplica el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

Si bebes alcohol, hazlo con moderación. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

Baja tu colesterol (la sustancia grasa de la sangre). Según los estudios, los niveles ideales de colesterol total deberían ser de aproximadamente 150 mg/dl, lo que equivale a unos 100 mg/dl de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL-C, por sus siglas en inglés). Los niveles más bajos de colesterol se relacionan con tasas más bajas de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

Si padeces diabetes, sigue atentamente los consejos de tu profesional de la salud para tener bajo control el nivel de glucemia. La diabetes aumenta tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Habla con tu profesional de la salud sobre una dieta que te ayude a controlar la diabetes, como limitar los alimentos con alto contenido de azúcares añadidos.

Haz ejercicio a diario. Incluso un poco de ejercicio, como caminar a paso ligero, nadar o trabajar en el jardín, puede mejorar tu salud y reducir tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios.

Reduce el consumo de sodio, grasas saturadas y grasas trans. Si reduces el consumo de estos, puedes disminuir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.