



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

hablemos sobre  
**ATAQUE CEREBRAL**



**Recuperación**

hablemos sobre

## Vivir en casa después de un ataque o derrame cerebral

El objetivo de todos los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral es volver a casa y realizar muchas de las actividades que hacían antes de este evento. Es posible que dejar el hospital te asuste al inicio, porque muchas cosas pueden haber cambiado. El personal del hospital puede ayudar a que te prepares para volver a casa o a otro entorno que pueda satisfacer mejor tus necesidades.



### ¿Cómo sé si volver a casa es la decisión correcta?

El regreso a casa puede plantear algunos problemas incluso a las personas que sufrieron un ataque o derrame cerebral leve y presentan pocas secuelas. El equipo de cuidados de salud te ayudará a determinar cuál es el mejor plan para volver a casa y considerará los siguientes factores:

- **Capacidad para cuidar de ti mismo.** La rehabilitación debe centrarse en la capacidad de realizar actividades cotidianas como comer, vestirse y bañarse.
- **Capacidad para seguir los consejos médicos.** Esto es fundamental para la recuperación y la prevención de otro ataque o derrame cerebral o de las complicaciones posteriores. Es importante que tomes los medicamentos según lo prescrito y sigas los consejos médicos.
- **Un cuidador.** Debe haber alguien disponible, dispuesto y capaz para que pueda ayudar cuando sea necesario.
- **Capacidad para moverse y comunicarse.** Si después del ataque o derrame cerebral no eres independiente en estos aspectos, es posible que no cuentes con la seguridad necesaria en caso de emergencia o que necesites el apoyo de un cuidador.

### ¿Qué cambios tengo que hacer en casa?

Vivir en casa exitosamente es más posible si se realizan algunas modificaciones para satisfacer tus necesidades.

- **Seguridad.** Observa tu casa y quita todo lo que pueda suponer un peligro. Puede ser algo tan sencillo como retirar las alfombras, comprobar la temperatura del agua de la bañera o utilizar zapatos con suela de goma. También pueden tomarse otras medidas, como instalar pasamanos en el baño u otras zonas a fin de garantizar la seguridad y la independencia.
- **Accesibilidad.** Tienes que poder moverte con libertad por la casa. Los cambios pueden incluir mover los muebles o construir una rampa para facilitar el acceso.
- **Independencia.** Debes realizar cambios en tu casa para poder ser lo más independiente posible. Esto puede conllevar la incorporación de equipos especiales, como barras de apoyo o bancos de transferencia.

### ¿Qué ocurre si no puedo volver a casa?

El médico puede proponer trasladarte del hospital a otro tipo de centro que cumpla tus necesidades hasta que estés listo para volver a casa. Es importante que el lugar donde

*(continuado)*



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

## Vivir en casa después de un ataque o derrame cerebral

vivas sea seguro y te ayude a seguir recuperándote. El trabajador social o el administrador de casos del hospital te proporcionarán información acerca de los distintos tipos de centros, entre los que se incluyen los siguientes:

- **Centro de rehabilitación para pacientes internados (IRF, por sus siglas en inglés).** Un centro de rehabilitación para pacientes internados puede ser independiente o formar parte de un gran complejo hospitalario. En estos centros, se ofrece un programa de rehabilitación intensivo y coordinado, y se recomienda acudir a ellos para obtener los mejores resultados para el paciente. Los IRF suelen incluir, al menos, tres horas diarias de tratamiento activo, cinco o seis días a la semana. Este tipo de entorno puede ayudarte a alcanzar tus objetivos, incluido el desarrollo de la fuerza, la confianza y la independencia. Los centros para pacientes internados ofrecen una gran cantidad de servicios médicos, como la supervisión de un médico durante las 24 horas del día y el acceso a diversos terapeutas.
- **Centro de enfermería especializada (SNF, por sus siglas en inglés).** En este tipo de centro, se sigue el plan de un médico, se proporciona algún tipo de tratamiento y se brindan cuidados de enfermería de apoyo durante las 24 horas del día.



- **Centro de enfermería.** Este tipo de centro puede ser una buena opción para alguien que tiene problemas médicos continuos y necesita más cuidados de los que un cuidador puede proporcionar en casa. En este tipo de centro, se ofrecen cuidados de enfermería durante las 24 horas del día y acceso a servicios de rehabilitación cuando sea necesario.
- **Residencia asistida.** Es para personas que pueden vivir mayormente solas, pero necesitan algo de ayuda con aspectos como las comidas, los medicamentos y las tareas domésticas.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite [stroke.org](https://stroke.org) para obtener más información sobre ataques cerebrales o encontrar grupos de apoyo locales.
- 2 Suscríbese en [StrokeConnection.org](https://StrokeConnection.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Stroke Connection* para sobrevivientes de ataques cerebrales y sus cuidadores.
- 3 Conéctese con otras personas que también han tenido una experiencia con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en [stroke.org/SupportNetwork](https://stroke.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 profesional de atención de la salud:

**¿Qué tipo de vivienda me recomendarían?**

**¿Existe en mi comunidad algún cuidador o grupo de apoyo para personas afectadas por ataques o derrames cerebrales?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite [stroke.org/espanol](https://stroke.org/espanol) para obtener más información.