



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

Mensajes esenciales para el paciente

Guía 2026 para la rehabilitación y recuperación del ataque o derrame cerebral en adultos

Traducción revisada por Dr. Salvador Cruz-Flores (Texas Tech University Health Science Center – El Paso), Dr. Marco González (Cleveland Clinic) y Dra. Daniela Zambrano (University of Vermont).

- 1. La depresión y la ansiedad son condiciones muy comunes que pueden desarrollarse tras un ataque o derrame cerebral.** Solicítale a tu equipo médico una evaluación periódica en el hospital y durante el curso de tu recuperación, ya que estas condiciones pueden aparecer en cualquier momento. Es importante saber que existen tratamientos efectivos y que cuidar de tu salud mental es tan importante como tu recuperación física.
- 2. El apoyo emocional puede ayudarte a enfrentar los cambios de vida notables tras un ataque o derrame cerebral.** Esta ayuda está disponible tanto en persona como en línea. El apoyo al cuidador es de igual importancia en el proceso de recuperación para ayudar tanto al sobreviviente como al cuidador. Estos son algunos recursos que pueden ayudarte a encontrar apoyo y relacionarte con otros sobrevivientes y cuidadores que también pasan por situaciones similares:
 - [Buscador de grupos de apoyo de derrame cerebral | American Stroke Association](#)
 - [House Calls: Stroke Meetups \(Llamadas a domicilio: Reuniones de ataque o derrame cerebral\) \(página solo en inglés\)](#)
 - [Un recurso para los cuidadores](#)
- 3. Los sobrevivientes y cuidadores de ataque o derrame cerebral jóvenes tienen necesidades únicas de las que a menudo no se habla.** Estas pueden incluir el regreso al trabajo o la crianza de niños. Buscar apoyo y relacionarte con otros sobrevivientes de ataque o derrame cerebral que también se enfrentan con situaciones similares puede ayudar.

4. **Hay problemas de salud que pueden ser difíciles de comentar para los sobrevivientes de ataque o derrame cerebral, como una dificultad para contener la orina (incontinencia urinaria) o cambios en la función sexual.** Es importante saber que estos son problemas comunes que pueden aparecer tras un ataque o derrame cerebral, y que el equipo de salud puede ayudarte a encontrar un tratamiento eficaz.
5. **Los sobrevivientes de ataque o derrame cerebral tienen una mayor probabilidad de sufrir apnea del sueño.** Después un ataque o derrame cerebral, muchas personas pueden desarrollar confusión y fatiga; sin embargo, la apnea del sueño también puede causar estos síntomas. Pide a tu equipo médico que evalúe si tienes apnea del sueño. Si la tienes, pueden ayudarte a encontrar el mejor tratamiento para mejorar tu calidad de sueño.
6. **Los sobrevivientes de ataque o derrame cerebral a menudo experimentan dolor.** Si tienes dolor, consulta con tu profesional de la salud sobre cómo aliviar el dolor. El dolor puede perjudicar tu progreso en la rehabilitación.
7. **Cada ataque o derrame cerebral es único y cada sobreviviente enfrenta una combinación de desafíos única.** La recuperación no es igual para todos, y el cuidado debe personalizarse adaptándose a las necesidades de cada persona.
8. **Como la recuperación es diferente para cada persona, la atención que recibas tras el alta del hospital dependerá de la gravedad de tu ataque o derrame cerebral.** Algunas personas pueden volver a casa poco después de un ataque o derrame cerebral, mientras que otras pueden requerir cuidados adicionales en un centro de enfermería especializada, un centro de rehabilitación para pacientes internados o un hospital de cuidados a largo plazo (PDF en inglés). El proceso de recuperación tras un ataque o derrame cerebral también incluye a muchos profesionales diferentes. Infórmate más sobre el equipo de cuidados.
9. **Las actividades recreativas y de tiempo libre son una parte fundamental de una vida saludable y deben formar parte de la recuperación del ataque o derrame cerebral.** Si le comunicas a tu equipo clínico los tipos de actividades que disfrutas, pueden ayudarte a crear un plan de recuperación personalizado que incluya actividades que sean las más importantes para ti. La terapia debe incluir actividades como el deporte, juegos, arte, música y actividades sociales. En algunos casos, un terapeuta de recreación puede formar parte de tu equipo de cuidados para dirigir estas actividades.

10. Durante la rehabilitación tras un ataque o derrame cerebral, recibirás muchos tipos de terapias por diferentes miembros de tu equipo de salud. Estas terapias serán actividades que te ayudarán a recuperar habilidades, ajustar la forma habitual de hacer las cosas o modificar el entorno, y pueden incluir:

- Practicar el uso del brazo y la mano más afectada en diversas actividades para recuperar las habilidades motoras
- Practicar el habla con el terapeuta para recuperar las habilidades del habla y lenguaje
- Utilizar una lista de verificación para no olvidar los pasos importantes de cada actividad y su orden
- Usar un instrumento para agarrar o alcanzar objetos en el piso sin perder el equilibrio
- Caminar con bastón
- Reorganizar la cocina u otros espacios del hogar o lugar de trabajo, para que los objetos más usados estén en estanterías de fácil acceso o en otros lugares accesibles

11. Recuerda que, si has sufrido un ataque o derrame cerebral, tienes un mayor riesgo de sufrir otro. Habla con tu equipo de salud sobre las medidas para prevenir otro ataque o derrame cerebral (prevención secundaria).

12. La recuperación del ataque o derrame cerebral toma meses o años y no termina cuando se deja un programa de rehabilitación estructurado. La recuperación es continua y no necesariamente incluye un programa de terapia estructurado. Esto puede incluir participación en actividades en un gimnasio local diseñadas específicamente para sobrevivientes de ataque o derrame cerebral. Mantener los músculos fuertes es importante en la recuperación del ataque o derrame cerebral. ¡Mantén el cuerpo en movimiento!