



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

LLEVANDO
ORGULLOSAMENTE
LA ANTORCHA PARA



hablemos sobre
ATAQUE CEREBRAL



Recuperación

hablemos sobre

Espasticidad por ataque cerebral

Después de un ataque cerebral, los músculos se pueden poner tensos, rígidos y resistir el estiramiento. A esto se le llama espasticidad. La espasticidad se relaciona al tono muscular. El tono es la tensión natural, o contracción, en un músculo que resiste el estiramiento. El ataque cerebral puede causar un aumento inusual de tono muscular, lo que lleva a la espasticidad. Las contracciones musculares se hacen más intensas. Las contracciones pueden involucrar un músculo o un grupo de músculos. Para algunos, la espasticidad puede ser una rigidez muscular leve, para otros puede ser severo y ocasionar dolor o espasmos.

La espasticidad también puede ocasionar articulaciones fijas (contracturas). Cuando el tono muscular es inusualmente tenso, los músculos se encojen y se acortan. Las articulaciones pueden trabarse en una posición y ser muy difícil moverlas. Por ejemplo, esto puede causar que una muñeca se curve o que un brazo se quede en una posición doblada en el pecho.



¿Qué causa la espasticidad y qué tan comunes?

Un ataque cerebral es una lesión cerebrovascular. Cuando el área lesionada del cerebro controla tono muscular, puede ocurrir la espasticidad. Un 25 al 43% de sobrevivientes sufrirá espasticidad en el primer año después de su ataque cerebral. Es más común en sobrevivientes de derrame cerebral jóvenes. También es más común cuando el ataque cerebral es causado por sangrado (hemorrágico). El momento en que ocurra la espasticidad después de un derrame cerebral puede variar. Quizás empiece poco después del ataque cerebral o más de un año después.

¿Cuáles son los efectos de la espasticidad?

Los efectos de la espasticidad incluyen:

- Dedos, piernas o brazos rígidos
- Músculos que se contraen y se relajan por sí mismos

- Contractura que puede causar dolor o incomodidad
- Cansancio de músculos
- Deformidad de músculos y articulaciones con el tiempo

Ejemplos:

- Un puño cerrado
- Dedos tensos
- Un brazo doblado sostenido contra el pecho
- Rigidez en las rodillas
- Cruce (tijereteo) involuntario de las piernas
- Un pie que está doblado en un ángulo
- Un pie débil que se arrastra, lo que dificulta caminar (también conocido como pie caído)
- Dedos curvados de los pies, lo que dificulta caminar (también conocido como dedos en garra)

(continuado)



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

LLEVANDO
ORGULLOSAMENTE
LA ANTORCHA PARA



Espasticidad por ataque cerebral

Las tareas cotidianas pueden ser mucho más difíciles cuando una mano o un brazo se ve afectado. El sólo agarrar y usar objetos, levantar el brazo por encima de la cabeza o cuidar de la higiene personal puede ser un desafío. Caminar se hace mucho más difícil cuando se afectan las piernas o los pies. Esto aumenta el riesgo de caerse.

¿Qué tratamiento se da a la espasticidad?

- Moverse lo más posible es importante para disminuir la rigidez muscular y prevenir el acortamiento muscular. El estiramiento constante con un amplio rango de movimiento es útil. Ejercitar con regularidad las extremidades afectadas es beneficioso.
- Los aparatos o tablillas pueden ayudar a mantener un músculo en su lugar y evitar que se contraiga.
- Las inyecciones de toxina botulínica en los músculos espásticos de las extremidades superiores e inferiores pueden dar alivio. Quizás se sienta adolorido en el área de las inyecciones.
- Hay medicamentos orales que pueden ayudar. Sin embargo, pueden ocurrir efectos secundarios, como debilidad, sueño o náuseas al tomar estos medicamentos.



- La terapia con baclofeno intratecal (BIT) implica implantar una bomba pequeña. La bomba envía medicamento (baclofeno) directamente a la columna vertebral. La medicina viaja por el líquido cefalorraquídeo. Esto ayuda a prevenir efectos secundarios que pueden ocurrir con el medicamento oral. Se puede considerar BIT cuando un paciente no responde bien a otros tratamientos.

Su proveedor de atención médica recetará el mejor método de tratamiento para usted según lo grave de su espasticidad. Una combinación de terapia física y medicamento puede ser bastante eficaz.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) para aprender más sobre ataques cerebrales o encuentre grupos de apoyo cercanos, o visite strokeassociation.org.
- 2 Inscríbase para recibir la revista Stroke Connection, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores en strokeconnection.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en strokeassociation.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 proveedor de atención de la salud:

¿Cuáles son los mejores ejercicios de estiramiento para evitar la rigidez muscular?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite strokeassociation.org/hablemos para aprender más.