



¡Hable!



Lo que debe saber acerca del derrame cerebral desarrollado en colaboración con

American Academy of Neurology
www.aan.com

American Association of Neuroscience Nurses
www.aann.org

American Heart Association/American Stroke Association
www.heart.org
www.strokeassociation.org

National Stroke Association
www.stroke.org

NIH/National Institute of Neurological Disorders and Stroke
<http://stroke.nih.gov>
www.ninds.nih.gov

Lo que debe saber acerca del derrame cerebral

The Joint Commission es la entidad de salud acreditada más grande de Estados Unidos que trabaja en la promoción de la calidad y la seguridad.

Ayudamos a que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes

¿Cuáles son los primeros signos de un derrame cerebral?

Es importante reconocer los primeros signos de un derrame cerebral. **Llame de inmediato al 911** si usted o alguien que está con usted muestra signos de sufrir un derrame cerebral. Si usted es quien la sufre, no trate de conducir hasta el hospital. Es importante recibir atención rápidamente, porque podría dársele una medicina que puede reducir y hasta eliminar el daño que causa un derrame cerebral. Debe darse lo más pronto posible después de la aparición de los síntomas. El tratamiento y la recuperación pueden depender de la velocidad con la que reciba tratamiento.

Los síntomas de un derrame cerebral pueden variar. Pueden comenzar lentamente o aparecer de pronto. Podría despertar con los síntomas. Actúe rápidamente y **llame al 911 de inmediato** si estos síntomas aparecen **REPENTINAMENTE**:

- Adormecimiento o debilidad en el rostro, brazos o piernas, en especial en un lado del cuerpo
- Confusión o problemas para hablar o entender
- Problemas para ver con uno o ambos ojos
- Problemas para caminar, mareos o pérdida del equilibrio o la coordinación
- Dolor de cabeza intenso

Un derrame cerebral puede darse con tan sólo uno de estos síntomas. En ocasiones, la gente tiene síntomas parecidos a los de un derrame cerebral, que pasan rápidamente (se conoce como un accidente isquémico transitorio o AIT). ¡No ignore estos signos! Muchas personas que tienen estos signos de advertencia sufren posteriormente un derrame cerebral permanente.

Los derrames cerebrales son rápidos. Usted también tiene que serlo. Llame al 911.



Lo que debe saber acerca del derrame cerebral

Un derrame cerebral puede ser devastador para los pacientes y sus familias. Los derrames cerebrales pueden variar, de leves a graves y pueden ocurrir a cualquier edad. Pueden pasar en diferentes partes del cerebro y pueden afectar diferentes funciones corporales. Este folleto le ayudará a identificar el riesgo en que se encuentra de sufrir un derrame cerebral. También le indicará los signos de un derrame cerebral, le dirá cómo obtener atención inmediata y le proporcionará preguntas para plantear después de sufrir una.

¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame cerebral, o “accidente cerebrovascular,” ocurre cuando el suministro de sangre deja de llegar a alguna parte del cerebro. Las células cerebrales mueren por falta de oxígeno. La mayor parte de los derrames cerebrales son provocadas por un coágulo que bloquea el flujo de la sangre al cerebro. Otros derrames cerebrales son resultado de una hemorragia en el cerebro.

¿Se encuentra en riesgo de sufrir un derrame cerebral?

Entre las personas en riesgo de sufrir un derrame cerebral están los ancianos, las personas que ya han sufrido un derrame cerebral o han tenido síntomas similares, y personas con una historia familiar de derrames cerebrales. Problemas de salud y comportamientos que pueden incrementar el riesgo de sufrir un derrame cerebral:

- Presión alta
- Problemas cardíacos
- Colesterol elevado
- Diabetes
- Algunos tipos de latidos irregulares como la fibrilación auricular
- Una dieta alta en sodio o hábitos alimenticios poco saludables
- Falta de ejercicio
- Fumar
- Algunas drogas ilegales o el abuso del alcohol

¿Qué debe hacer si está en un grupo de riesgo de sufrir un derrame cerebral?

- Hable con su médico acerca de los riesgos y cómo reducirlos, para ayudar a prevenir un derrame cerebral. Conozca su presión arterial, así como sus niveles de colesterol y azúcar en sangre. Pregunte lo que puede hacer para mejorarlos.

- Cuando hable con su médico, anote todas las respuestas y asegúrese de que comprende lo que le dice. No tenga miedo de hacer preguntas o de solicitar que se le indique dónde puede obtener más información.
- Dígame a su doctor qué medicinas está tomando. Incluya medicamentos por prescripción, medicamentos de venta libre y suplementos herbales.
- También informe a su médico acerca de cualquier dieta especial que esté siguiendo.
- Esté preparado sabiendo dónde puede encontrar la mejor atención posible en caso de que sufra un derrame cerebral. The American Heart Association/American Stroke Association publica un localizador gratuito de centros certificados para el tratamiento del derrame cerebral de The Joint Commission. Para encontrar uno cerca de usted, visite <http://maps.heart.org/quality>.
- Pídale a un amigo o pariente que sea su intercesor. Si tiene un derrame cerebral grave, su intercesor puede ser sus ojos, oídos, brazos y piernas en caso de que usted no pueda hacer las cosas por sí mismo. Muéstrole a su intercesor este folleto, de modo que sepa qué preguntas hacer acerca de su tratamiento.
- Considere obtener documentos legales, como un poder o los de representación para tomar decisiones médicas, en caso de que no los tenga ya. Un derrame cerebral puede dejarle confundido o incapaz de hablar, de modo que tal vez quiera designar a alguien de su confianza para que tome las decisiones cuando usted no pueda.

¿Qué sucede luego de un derrame cerebral?

Después de un derrame cerebral, probablemente tendrá muchas preguntas acerca de qué le sucedió y qué tratamientos están disponibles. Si el derrame cerebral fue grave, es posible que no pueda hacer las preguntas usted mismo. Usted o su intercesor deben preguntar:

- ¿Cuáles son los efectos de tener este tipo de derrame cerebral? ¿Parálisis? ¿Dificultad para caminar o hablar?
- ¿Qué puede hacerse para mejorar sus posibilidades de recuperación?
- ¿En qué parte del cerebro ocurrió el problema? ¿Puede el médico dibujar la parte afectada o mostrarle en una tomografía dónde ocurrió?
- ¿Qué pruebas se están realizando? ¿Cuáles han sido los resultados? ¿Qué significan los resultados?

- ¿Qué se está haciendo para prevenir otros problemas de salud, como la formación de coágulos?
 - ¿Qué nuevas medicinas se recomiendan?
 - ¿Cuáles son los beneficios y efectos secundarios de los nuevos medicamentos?
 - ¿Los nuevos medicamentos tendrán alguna reacción con sus medicamentos actuales, medicamentos de venta libre o suplementos alimenticios o herbales? Asegúrese de que usted o su intercesor le den al médico una lista actualizada de sus medicamentos y suplementos.
 - ¿Es posible cambiar algún medicamento si su costo es excesivo o si causa efectos secundarios?
 - ¿Podría ser necesaria una cirugía u otro tipo de tratamiento?
 - ¿Cuándo comenzará la rehabilitación? La rehabilitación después de un derrame cerebral le ayudará a lograr la mejor recuperación posible y la mejor calidad de vida. La rehabilitación deberá comenzarse mientras esté todavía en el hospital.
- En el caso de un derrame cerebral grave, el intercesor puede también:
- Recordarle a quienes le cuidan que ha tenido un derrame cerebral. El intercesor puede decirle a quienes le cuidan lo que usted puede o no puede hacer.
 - Recuerde a los visitantes que es posible que no pueda hablar, pero que aún así puede escuchar.
 - Pídale a cuidadores y visitantes que se laven las manos para evitar la difusión de infecciones.

¿Qué puede esperar en su recuperación?

Nadie puede predecir cuánto tiempo tardará en recuperarse de un derrame cerebral o en qué porcentaje se recuperará. Lo más importante es prevenir que sufra otro derrame cerebral. Si ha tenido uno, las posibilidades de que sufra otro se incrementan. Hable con su médico y dígame que quiere reducir su riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Antes de marcharse del hospital, usted y su intercesor deberán hablar con un trabajador social y con el equipo de atención para determinar cómo continuar con su recuperación. Pregunte:

- ¿Qué puede esperar a largo plazo en cuestiones de trabajo, actividades diarias, actividad física y funciones mentales?
- ¿Qué tipo de rehabilitación necesita? ¿Atención médica en casa? ¿Como paciente externo? ¿Como paciente interno?

- ¿Su seguro cubre la rehabilitación? De no ser así, pregunte al trabajador social qué servicios están disponibles en su área.
- ¿Necesitará rehabilitación a largo plazo o ejercicios toda su vida?
- ¿Con cuánta frecuencia debe acudir al médico?
- ¿Qué clase de pruebas se le harán para ver si los tratamientos o las medicinas están ayudándole?
- ¿Cuáles son los objetivos de su tratamiento? Por ejemplo, ¿cuál debe ser su presión sanguínea?
- ¿Existen alternativas o tratamientos complementarios, como masajes, que puedan ayudarle?
- ¿Qué tipo de síntomas o cambios deben informarse siempre al médico?
- ¿Es conveniente que se una a un grupo de apoyo?

Durante este trance, es importante:

- Ser realista acerca de sus habilidades. Identifique lo que puede hacer y siga haciéndolo.
- Permita que la gente le ayude. Si la gente se lo pide, deles algo específico que puedan hacer.
- Hable con su médico si se siente deprimido o fatigado. ¡No ignore estos síntomas! Asegúrese de que se le evalúe y se le trate, en caso necesario.
- Infórmese. Aprenda acerca de los recursos disponibles para casos de derrames cerebrales en su comunidad, en línea o en su biblioteca local.

Si desea obtener información más detallada, visite:

FAST: Warning signs of stroke
www.stroke.org/site/PageServer?pagename=symp

Know stroke: Know the signs, act in time
<http://stroke.nih.gov>