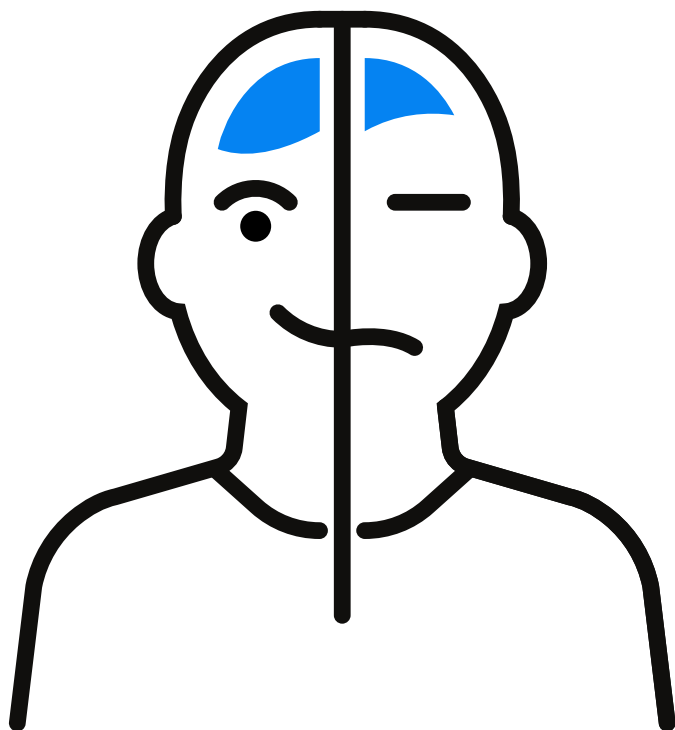




**Cuidados en casa para
pacientes con ataque
cerebrovascular (ACV)**

Información tomada de:

**Cuidados del accidente
cerebrovascular en
casa del Centre for
Rehabilitation Studies,
Stellenbosch University.**

¿Qué es ACV?

Daño o enfermedad que bloquea o estrecha un vaso sanguíneo. Esto impide que la sangre fluya, lo que significa que el oxígeno (aire) y los nutrientes (alimentos) no pueden alcanzar ciertas partes del cerebro.



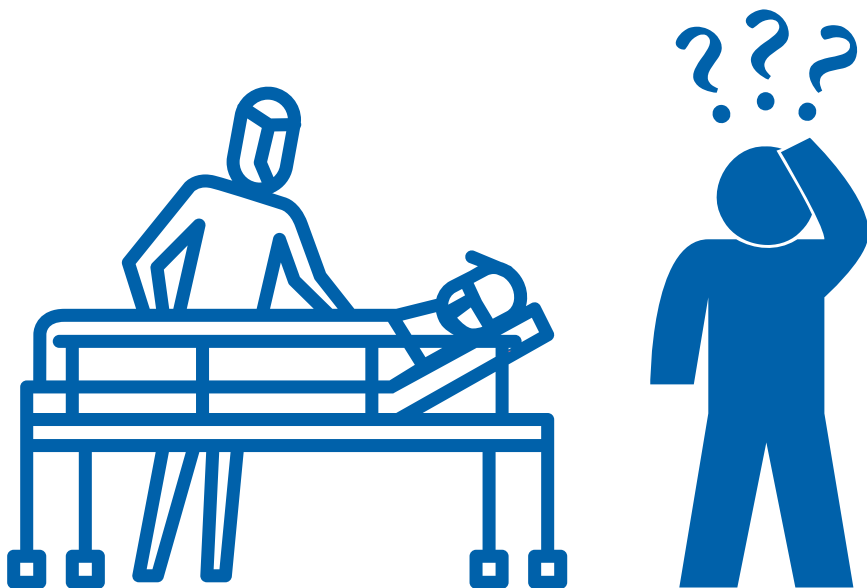
¿Las personas se recuperan después de un ataque cerebrovascular?

Cada ataque cerebrovascular es diferente. Depende de la parte dañada del cerebro, normalmente, las personas que sobreviven a un ataque cerebrovascular mejoran lentamente durante un largo período de tiempo. Las capacidades físicas de algunas personas (movimientos y control corporales) vuelven a ser casi normales.



¿Qué problemas se suelen sufrir después de un ataque cerebrovascular?

- Debilidad o parálisis de un lado del cuerpo.
- Rigidez del brazo, la mano o la pierna.
- Dificultad para mantener el equilibrio, facilidad para caerse al sentarse y ponerse de pie.
- Dificultad para hablar o entender el lenguaje.
- Pérdida de sensibilidad en el lado débil del cuerpo.
- Apariencia de haber olvidado o pasar por alto el lado débil del cuerpo.
- Problemas visuales.
- Apariencia de estar confuso y tener dificultades para recordar.
- Cambios de humor y de personalidad.
- Olvido de cómo hacer las tareas cotidianas.



¿Cómo trato a alguien que ha sufrido un ataque cerebrovascular?

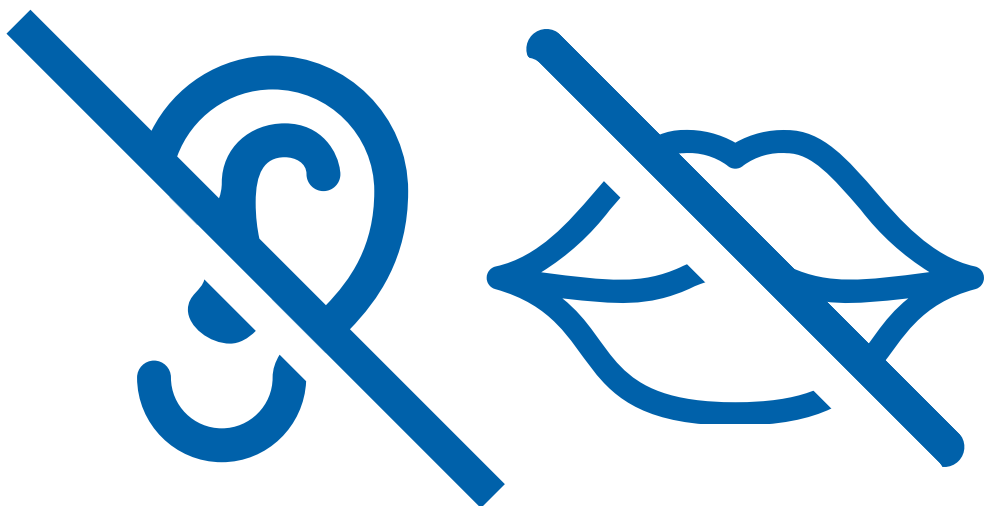
- Procure que pase el menor tiempo posible en la cama. Pasar demasiado tiempo en la cama le debilitará más. En lugar de esto, déjele tomarse descansos cortos.
- Deje que se levante a su hora habitual y se lave y vista.
- Intente ayudarlo a seguir un programa diario estructurado.
- Anímele a que haga cosas por sí mismo. Sea paciente y dele más tiempo para completar y practicar tareas.
- Recuerde que es un adulto; no trate nunca a los supervivientes de un ataque cerebrovascular como si fueran niños.
- Deje que coma con el resto de la familia como siempre.



Comunicación:

LOS SUPERVIVIENTES DE UN ATAQUE CEREBROVASCULAR PUEDEN EXPERIMENTAR LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN SIGUIENTES:

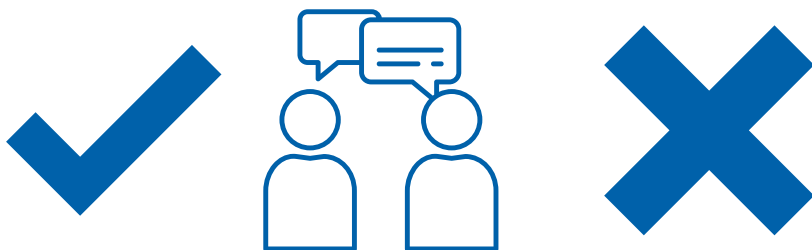
- **Dificultad para entender.**
- **No puede planificar el habla (poner los sonidos correctos juntos para formar palabras).**
- **No puede encontrar las palabras correctas ni pensar en ellas.**
- **No puede controlar los músculos que nos ayudan a formar palabras, como los músculos de la lengua y la mandíbula.**
- **No puede leer, escribir ni entender imágenes.**
- **No puede hablar en voz alta.**



¿Cómo puedo tratar estos problemas de comunicación en un sobreviviente de ACV?

CUANDO HABLE CON UN SOBREVIVIENTE TENGA EN CUENTA:

- Gire la cara hacia la persona.
- Mire a la persona a los ojos.
- Manténgase cerca de la persona.
- Hable lentamente y con claridad, especialmente si la persona está cansada.
- Use su voz normal. No grite.
- Repita lo que ha dicho si la persona no le entiende.
- Utilice frases cortas.
- Espere entre frases.
- Use gestos mientras habla (gesticule con las manos).
- Hable sobre temas ordinarios y cotidianos.
- Si la persona no puede hablar, plantee preguntas que puedan responderse con un simple «sí» o «no».
- Si no está seguro que la persona ha entendido, pídale que repita la información importante.



CUANDO ESCUCHE A UN SOBREVIVIENTE TENGA EN CUENTA:

- Sea paciente.
- Observe sus labios.
- Anime a su interlocutor a usar los nombres de amigos y familiares.
- Anime a su interlocutor a utilizar palabras comunes como «hola» o «gracias».
- Si su interlocutor no puede hablar, anímele a usar gestos con la mano y señalar objetos.

ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A LA COMUNICACIÓN EN SOBREVIVIENTES DE ACV:

- Utilice un tablero alfabético. Algunos supervivientes de un ataque cerebrovascular pueden deletrear lo que desean.
- Utilice imágenes.
- Use gestos con las manos.



Cuidados en casa

¿CÓMO SE DEBE ACOSTAR EN LA CAMA?

Directrices generales:

- **Utilice un colchón firme (ni demasiado blando ni demasiado duro).**
- **La pared siempre deberá estar en el lado fuerte de la persona.**
- **Debería pasar el menor tiempo posible en la cama.**
- **En la cama, deberá tumbarse sobre los lados en lugar de sobre la espalda.**
- **Si no puede moverse, gírele cada dos o tres horas para evitar la rigidez y las lesiones por presión.**



COMO DORMIR SOBRE AMBOS LADOS:

1. Cuando esté tumbado sobre el lado fuerte, coloque algo bajo el codo y la mano débil a modo de soporte.
2. Cuando esté tumbado sobre el lado débil, no deje que se tumbe sobre las articulaciones del hombro. Coloque el hombro delante del tórax y no debajo del cuerpo.
3. Coloque almohadas o una manta plegada bajo la rodilla y el pie de la parte superior para que esté completamente apoyada.



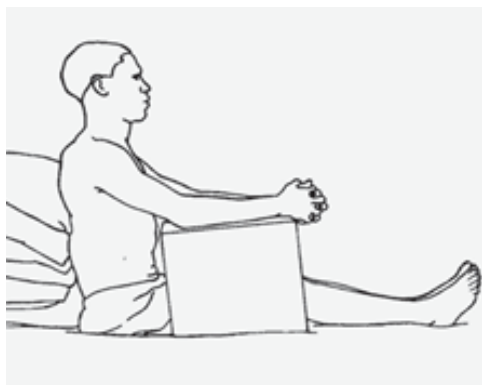
Tumbado sobre el lado fuerte.



Tumbado sobre el lado débil.

CÓMO SENTARSE EN LA CAMA (SOLO SI NO PUEDE LEVANTARSE DE LA CAMA).

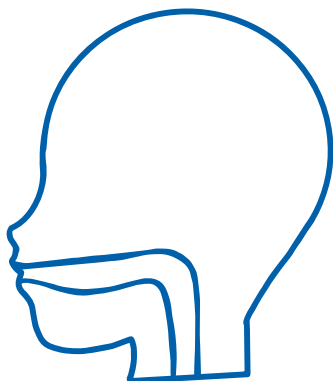
- 1. Deje que se siente erguido con las piernas estiradas hacia afuera. Es posible que esté más cómodo si pone una almohada debajo de las rodillas.**
- 2. La espalda deberá apoyarse contra la pared o el cabecero. Si no puede acercarse más a la parte superior de la cama, coloque una silla o un taburete entre la persona y la cabecera.**
- 3. Solo deberá sentarse así si no puede levantarse de la cama.**



NO DEJE QUE SE TUMBE EN LA CAMA CON UNA PILA DE ALMOHADAS DETRÁS DE LA ESPALDA, ESTO PUEDE CAUSAR:

Puede causar:

- **Lesiones por presión**
- **Problemas respiratorios**
- **Problemas al tragar**
- **Más rigidez en brazos y piernas**



Alimentación

¿CÓMO PUEDO AYUDARLE A COMER?

Deberá hacer lo siguiente:

- **Colocarse bien recto.**
- **Mantener la cabeza ligeramente hacia delante.**
- **Tomar bocados y sorbos pequeños.**
- **Beber de un vaso lleno o usar un pitillo para evitar que la cabeza se incline hacia atrás.**
- **Permanecer incorporado durante al menos 20-30 minutos después de comer para digerir los alimentos.**

EL CUIDADOR DEBERÁ HACER LO SIGUIENTE:

- **Mantener siempre la espalda recta; no doblarla.**
- **Utilizar el brazo más próximo a la persona para sostener su cabeza.**
- **Colocar alimentos entre los dientes, en el lado más fuerte de la boca de la persona.**
- **Administrarle líquidos espesos y alimentos con una textura homogénea. El yogur, las natillas y las sopas espesas son los alimentos más fáciles de tragar.**
- **Lleve la cuchara a la boca.**



¿CÓMO PUEDO AYUDARLE A COMER?

- **Sujete la cuchara directamente delante de la boca.**



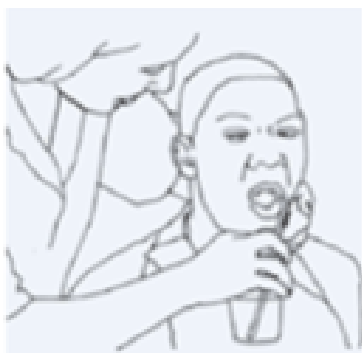
¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LA PERSONA A BEBER?

- Coloque el dedo en la mejilla, la barbilla y la mandíbula para ayudarle a cerrar los labios o la boca. Tenga cuidado de no inclinar la cabeza hacia atrás.



¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LA PERSONA A BEBER?

- Si la persona no puede beber de un vaso ni utilizar un pitillo, utilice una jeringa (inyección) sin la aguja para introducir líquidos en la boca.
- Colóquela en el lado fuerte de la boca, contra la mejilla. Impulse el líquido en dirección de la mejilla.



Cepillado de dientes

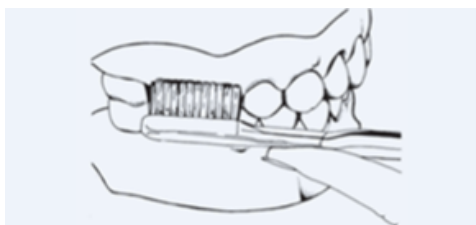
¿CÓMO PUEDO AYUDARLE A CEPILLARSE LOS DIENTES?

1. Deberá sentarse erguido.
2. Deberá mantener la cabeza en posición vertical.
3. Deje que el brazo débil descanse sobre una mesa o el borde del lavabo.



No incline la cabeza hacia ningún lado.

1. Sujete el cepillo con un ángulo de 45° (ligeramente inclinado) con respecto a la encía y los dientes.



¿CÓMO PUEDO AYUDARLE A CEPILLARSE LOS DIENTES?

2. Cepíllele los dientes en círculos pequeños.



3. Cepille tanto en el interior como en el exterior de los dientes.



Transferencias

PASO DE LA CAMA A LA SILLA Y VICEVERSA

Principios generales:

- **Coloque la silla de ruedas o la silla cerca de la cama.**
- **Bloquee los frenos de la silla de ruedas.**
- **El cuidador más alto o más fuerte deberá colocarse en la espalda.**
- **Los cuidadores deberán trabajar juntos.**



¿CÓMO DEBERIAN MOVER DOS PERSONAS A UNA PERSONA MUY DÉBIL DE UNA SILLA A UNA CAMA BAJA?

Colocación de la persona:

- **La persona dobla los brazos.**

Colocación del cuidador situado detrás:

- **El cuidador situado detrás, desliza sus brazos entre los brazos y la caja torácica.**
- **El cuidador sujeta ambos antebrazos de la persona cerca al codo.**



Colocación del cuidador situado delante:

- **El otro cuidador se pone en cuclillas delante de la cama, con una pierna delante de la otra.**
- **Este cuidador pone los brazos bajo las rodillas y la parte superior de los muslos de la persona.**
- **Las piernas de la persona pueden descansar sobre el muslo del cuidador o ya pueden descansar en parte de la cama.**

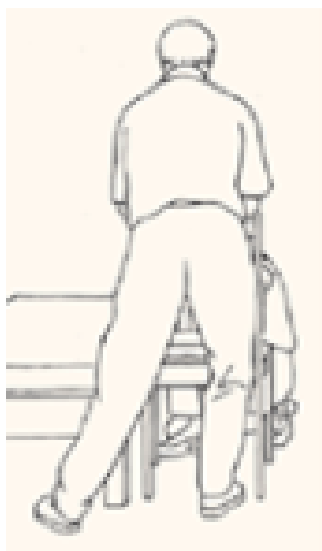
Acción del cuidador situado delante:

- **El cuidador situado delante levanta las piernas de la persona, y las mantiene cerca de su cuerpo, y cambia el peso hacia delante sobre la otra pierna para desplazar a la persona sobre la cama.**



Acción del cuidador situado detrás:

- **El cuidador situado detrás se pone de pie con las piernas separadas y ligeramente doblado, y, a continuación, estira las piernas para levantar a la persona.**
- **El cuidador situado detrás cambia su peso a la pierna más próxima a la cama y mueve a la persona.**



Siga los pasos anteriores en orden inverso para devolver a la persona a la silla.

¿CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA A PONERSE DE PIE CON UN POCO DE AYUDA?

1. Ayude a la persona a desplazarse hasta el borde de la cama.
2. Los pies de la persona deberán estar un poco separados, alineados entre sí.
3. Sujete a la persona alrededor de la espalda, no en el brazo. Sostenga el brazo de la persona con el antebrazo.
4. Guíe los hombros de la persona hacia delante, cambiando su peso a la pierna más atrasada.
5. Ayude a la persona a mantenerse de pie.



¿CÓMO DEBO LAVAR A ALGUIEN EN LA CAMA?

- 1. Aleje a la persona del borde de la cama, pida a la persona que mueva las caderas levantando los glúteos y moviéndose hacia el centro de la cama.**



- 2. Coloque la mano alrededor de la espalda y tire suavemente hacia fuera y hacia delante. Repítalo varias veces hasta que el hombro se mueva libremente.**

- 3. Sujete el brazo justo por encima del codo y gírelo con cuidado hacia afuera.**



4. Mantenga el brazo girado hacia fuera. Ahora, mueva el brazo hacia arriba o hacia delante. Deténgase si la persona siente dolor.



PARA LAVAR LA ESPALDA

- 1. Ruede a la persona sobre uno de sus lados.**
- 2. Lave la espalda.**
- 3. Utilice una toalla bajo el cuerpo.**
- 4. Cuando la persona está en esta posición, también pueden cambiarse las sábanas.**



PARA LAVAR LOS GLÚTEOS

1. Sostenga la rodilla débil mientras la persona levanta las caderas.
2. Lávele por debajo.



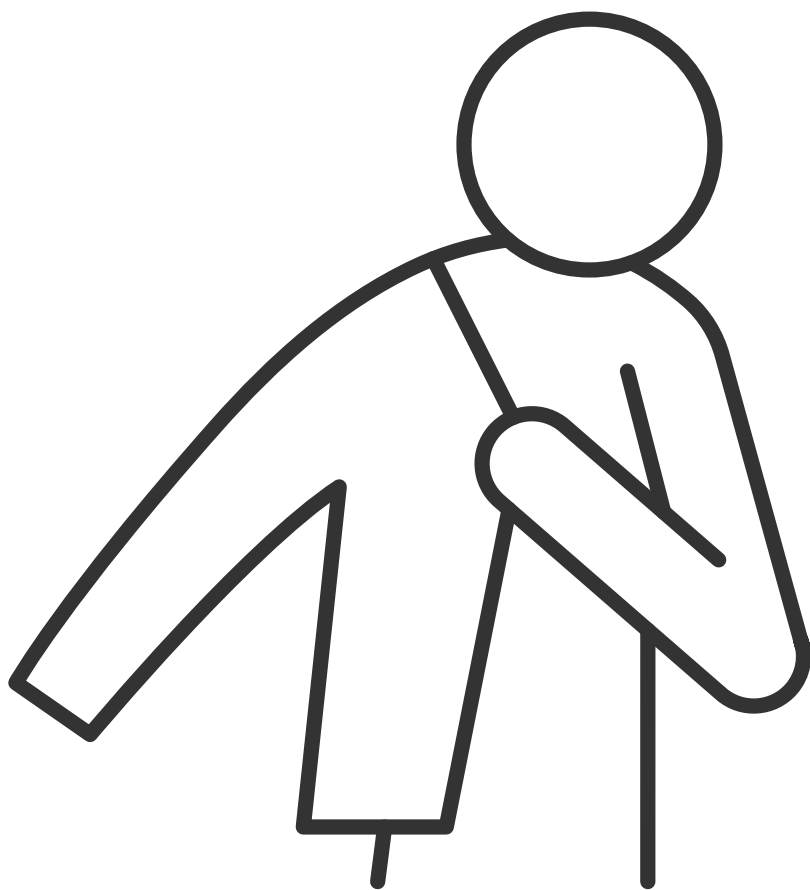
Vestirse

¿QUÉ PAUTAS DEBO SEGUIR PARA AYUDAR A ALGUIEN A VESTIRSE?

Deje que la persona haga todo lo posible por sí misma.

1. La persona se sienta en el borde de la cama con los pies descansando sobre el suelo. Si la persona no tiene equilibrio, deje que se siente en una silla con un asiento y respaldo firmes.

- 2. Empiece por desvestirse, porque es más fácil.**
- 3. Utilice ropa ancha y suelta.**
- 4. No use ropa que sea difícil de cerrar.**
- 5. Vestirse es un proceso lento. Deje tiempo suficiente.**
- 6. Anime a la persona con comentarios positivos.**
- 7. Si la persona no puede realizar la tarea completa, divídala en pasos más pequeños, por ejemplo, poner solo los brazos en las mangas. Ayúdele solo cuando sea necesario.**
- 8. Vista primero siempre el lado débil y desvista siempre primero el lado fuerte.**



CÓMO PONERSE UNA CAMISA O UNA CHAQUETA

1. Deje que la persona lleve el brazo débil hacia el regazo.
2. Coloque la mano débil en la abertura de la manga.
3. Tire de la manga hacia arriba sobre la mano y el brazo débiles hasta que se vea la mano. Tire el resto de la camisa hacia la espalda.



CÓMO PONERSE LOS PANTALONES

1. Deje que la persona coloque los pantalones en su lado fuerte.
2. Cruce la pierna débil sobre la pierna fuerte.
3. Introduzca el pie débil en la pernera.
4. La persona tira de los pantalones hacia arriba sobre la rodilla y descruza las piernas.
5. Ahora, introduzca el pie fuerte en la pernera.
6. La persona tira de los pantalones hacia arriba sobre las rodillas.



Caminar

¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE AYUDAR A ALGUIEN A CAMINAR?

Principios generales:

1. **Sostenga a la persona por el lado débil.**
2. **Ponga la mano firmemente alrededor del cuerpo de la persona.**
3. **La otra mano sujeta la mano débil de la persona. Si la persona está muy débil, coloque la mano libre sobre su vientre para poder sostenerla con firmeza entre los dos brazos.**
4. **Deje espacio a la persona para que mueva el cuerpo.**
5. **Si se pone demasiado cerca o le sostiene demasiado fuerte, ambos tendrán problemas para permanecer de pie y caminar será más complicado.**

Si la persona está muy débil, deberá utilizar un bastón en el lado fuerte. Tanto el cuidador como la persona deberán llevar calzado cómodo, resistente y antideslizante, o caminar descalzos.

¡No camine en calcetines!



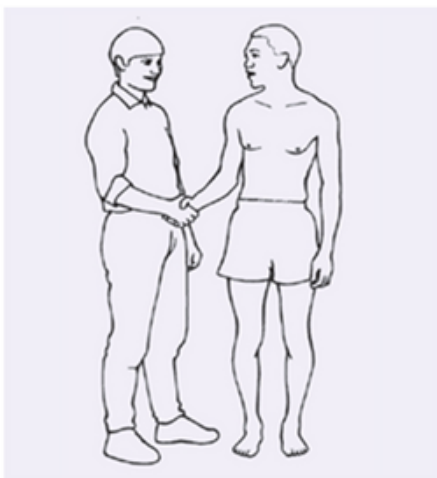
Por delante



Por detrás

EL AGARRE CORRECTO

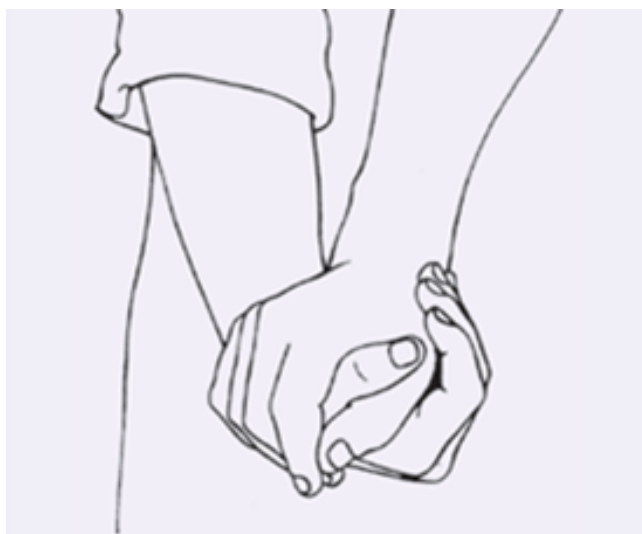
- 1. Comience como si se dieran un apretón de manos, pero gira la palma hacia arriba mientras sujeta la mano de la persona.**
- 2. Agarre la mano débil.**
- 3. No tire del brazo débil.**



AGARRE ALTERNATIVO

Se trata de una buena forma de agarre si la persona tiene una muñeca rígida.

- 1. Entrecruce los pulgares.**
- 2. Agarre la mano de la persona por la base (parte inferior) del pulgar.**
- 3. Asegúrese de que la persona no sienta ningún dolor en la muñeca.**



Hospital Universidad del Norte

Calle 30, vía al aeropuerto al lado del Parque
Muvdi

Central de citas médicas: 605 3858131

Citas médicas por correo:

citashun@uninorte.edu.co

Citas odontológicas: 605 3715555

Oficinas administrativas: 605 3715555

Resultados de patología: 605 3715555 Ext.
508

Para notificaciones judiciales y
administrativas

Correo electrónico: fcmn@uninorte.edu.co

Correo Electrónico para solicitud de
Historias Clínicas:

hun_archivo@uninorte.edu.co



@HospUninorte

www.hospitaluniversidaddelnorte.com