

# Para los cuidadores: cómo recuperar el movimiento después de un ataque cerebral

Luego de un ataque cerebral, es posible que una persona tenga dificultad para mover todo el cuerpo o alguna parte. A menudo, el brazo y la pierna de un lado del cuerpo se debilitan o se quedan adormecidos o rígidos. La incapacidad para mover un miembro o una parte del cuerpo después de un ataque cerebral se llama parálisis. También es posible que los músculos se contraigan y, por lo tanto, es más difícil estirarlos. Esto se conoce como espasticidad. Los primeros objetivos del tratamiento consisten en mejorar la postura y la amplitud de movimiento, así como fortalecer los músculos. En conjunto, los miembros del equipo de rehabilitación ayudan a la persona a avanzar desde estar sentado a ponerse de pie y caminar.

## Mejoramiento de la postura

Adoptar una postura adecuada permite a los pacientes recuperar la movilidad después de un ataque cerebral. También disminuye otros problemas que pueden surgir más adelante. Mantener la postura correcta evita el encorvamiento de la persona. También es necesario mantener una buena posición de los brazos y de las piernas. Así se impide que los músculos se tensen (espasticidad) cerca de las articulaciones. Una buena posición corporal es esencial para las personas que tienen debilidad en un lado del cuerpo (hemiparesia). Una posición adecuada también es importante para aquellas personas que hayan perdido la sensibilidad en un lado del cuerpo (síndrome de inatención unilateral).

## Ejercicio de los músculos

El siguiente paso es lograr que la persona pueda levantarse de la cama. Los fisioterapeutas pueden empezar por mover delicadamente las extremidades del paciente todos los días. Con ejercicios simples de estiramiento, se relajan los músculos que se tensan o que sufren espasmos. La persona puede aprender a adquirir más fuerza y aumentar su amplitud de movimiento. Hay muchos ejercicios con lo que se prepara al paciente para hacer ciertas tareas. Por ejemplo, ejercitarse para llevarse una mano a la boca lo prepara para que pueda utilizar un tenedor o un cepillo de dientes. Hacer los ejercicios de amplitud de movimiento al menos 3 veces por día permite reducir la espasticidad.

## De pie otra vez

Al principio, es posible que su ser querido solo pueda permanecer de pie muy poco tiempo. Si tiene las piernas debilitadas por el ataque cerebral o por falta de uso, puede resultar útil que se agarre a un par de barras paralelas. Apoyarse en una mesada o en un andador también puede ayudarlo a permanecer de pie por más tiempo. La persona puede prepararse para volver a aprender a caminar cambiando el apoyo del peso de un pie al otro.



## Volver a caminar

La mayoría de las personas efectivamente vuelven a caminar después de tener un ataque cerebral. Es posible que su ser querido comience de nuevo a caminar con ayuda de barras paralelas. Algunas personas usan andadores para sostenerse. Otras aprenden a usar un bastón. A fin de mejorar la habilidad, algunas personas pueden usar un tipo especial de cinta para caminar u otros equipos. Caminar de manera gradual más lejos y más rápido puede hacer que su ser querido se recupere más completamente.

## Consejos prácticos

Pregunte al equipo de qué manera puede ayudar. Es posible que le pidan que haga lo siguiente:

- Alinear la cabeza, los hombros y las caderas de su ser querido.
- Darle soporte al brazo si no tiene fuerzas o enderezarle los dedos con suavidad si se le cierran.
- Mantener los pies de la persona planos en el suelo o en un reposapiés.
- Acercarse por el lado sano cuando le va a hablar o a dar algo.