

Para los cuidadores: cuidado personal después de un ataque cerebral

Después de un ataque cerebral, las personas pueden recuperar la autoestima si colaboran en su cuidado. Muchas pueden aprender a manejar la incontinencia intestinal y urinaria. El uso de los brazos y las piernas con problemas al bañarse y vestirse hace que las personas recuperen su fortaleza muscular. De hecho, el uso diario de las manos afectadas suele ayudar a recuperar su funcionamiento. A medida que el funcionamiento mejore, es recomendable animar al paciente a usar el lado afectado todo lo que sea posible.

Problemas de incontinencia intestinal y urinaria

Un ataque cerebral puede afectar el control intestinal y urinario de su ser querido. Las consecuencias de este problema pueden ser peores si la persona no es capaz de ir al baño por sus propios medios o no puede pedir ayuda. Los enfermeros pueden ayudarlos a usted y al paciente a manejar este problema. Podrían sugerir lo siguiente:

- Llevar a la persona al inodoro en momentos preestablecidos. Puede intentarlo cada 2 a 3 horas.
- Poner un inodoro portátil al lado de la cama para usarlo por la noche.
- Utilizar ropa interior absorbente.
- Evitar beber líquidos durante las últimas horas del día.

Cómo bañarse y vestirse



Con la ayuda de terapeutas ocupacionales, las personas que tuvieron un ataque cerebral aprenden formas nuevas de bañarse y vestirse. Es posible que le enseñen a su ser querido a hacer lo siguiente:

- Probar la temperatura del agua con una mano o un pie que no haya sido afectado por el ataque cerebral.

- Usar barras de sujeción, un asiento en la ducha, una ducha con regadera de mano y un cepillo de mango largo.
- Vestirse sentado, comenzando por la extremidad o el lado afectado.
- Usar camisas con broches de presión o cierres de velcro. Usar cremalleras con agarres. También podrían recomendarle que use pantalones o faldas con cintura elástica.