

# El Impacto del Ejercicio en la Prevención y Recuperación de un Ataque Cerebral

Un ataque cerebral ocurre cuando partes del cerebro no reciben suficiente sangre, ya sea porque un coágulo de sangre bloquea el vaso sanguíneo o porque el vaso sanguíneo se rompe o gotea en el cerebro.

Los ataques cerebrales pueden ser leves o muy serios y la recuperación puede tomar mucho tiempo y trabajo.

*“Quizá alguien se puede meter y salir de la cama sin problema y sentarse en la cama, y quizá hasta pararse, pero la fuerza de las piernas tal vez no permita moverlas. Otros pacientes tal vez tienen fuerza en las dos extremidades, pero no tienen equilibrio debido a donde ocurrió el ataque cerebral.”*

Aún en pacientes con ataques cerebrales serios, el ejercicio es una parte importante de la recuperación y puede ayudar a reducir tu riesgo de sufrir otro ataque cerebral.

Uno de los principales beneficios del ejercicio después de un ataque cerebral es reducir el riesgo de otro.

El ejercicio puede ayudar a bajar tu presión, que es un factor de riesgo importante para un ataque cerebral.

Hacer suficiente ejercicio puede ayudar a bajar el colesterol, facilitar la pérdida de peso, controlar el nivel de azúcar en sangre y ayudarte a estar motivado para cuidarte mejor.

Todo esto ayuda a reducir tu riesgo de un ataque cerebral.

El ejercicio es de beneficio para los pacientes con ataques cerebrales. Como:

Te fortalece, incluyendo partes de tu cuerpo afectadas por el ataque como las piernas o brazos.

Mejora tu equilibrio, lo que reduce la posibilidad de que te caigas y te lastimes.

Mejora tu flexibilidad, que está relacionada con el equilibrio, para mejorar tu vida diaria y hace que sea menos peligrosa.

Junto a tu equipo de recuperación de un ataque cerebral, debes decidir el tipo de ejercicios que es mejor para ti, en base a tu herida y lo que a ti te gusta. El ejercicio puede ser caminar, nadar, levantar pesas o utilizar bandas de ejercicio.

Aun los ejercicios sentado pueden ayudar.

Cualquier manera que elijan tú y tu equipo de recuperación de un ataque cerebral para volver a hacer ejercicio, La *American Stroke Association* sugiere:

Primero asegúrate de consultar con tu equipo de recuperación o profesional médico.

Después, asegúrate de hacer ejercicio regularmente. El ejercicio es más eficaz si te adhieres a un horario regular.

Empieza siguiendo el régimen recomendado por tu equipo de recuperación de un ataque cerebral para aumentar tu fuerza y resistencia.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips®**

# El Impacto del Ejercicio en la Prevención y Recuperación de un Ataque Cerebral

Trata de hacer 150 minutos de actividad física moderada a lo largo de la semana.

Consulta a tu equipo de recuperación sobre recomendaciones de qué tipo y cuánta actividad debes de hacer. Trata de mantenerte lo más activo posible. Entre más tiempo pases en la cama, más difícil será tu recuperación.

*“Para recuperar habilidades, tienes que hacer tus ejercicios. Tienes que adherirte a tu programa.”*

El ejercicio es bueno para ti. Consulta a tu equipo de recuperación de ataques cerebrales sobre el inicio del ejercicio y cómo hacerlo parte de tu recuperación para ayudar a mejorar tu vida tanto como reducir tu riesgo de otro ataque cerebral.