

Tu Plan de Recuperación de un Ataque Cerebral

Después de un ataque cerebral, tu equipo médico va a evaluar tu condición y desarrollar un plan de recuperación especial para ti para ayudarte a recuperar cualquier función perdida y prevenir otro ataque cerebral.

Tu plan de recuperación puede incluir: medicamentos, rehabilitación, cambios de estilo de vida y obtener apoyo.

Tal vez tu profesional médico recete medicamentos que ayuden a reducir tus factores de riesgo como: presión alta, diabetes mal controlada, nivel alto de colesterol, y fibrilación atrial o latido irregular del corazón.

Dependiendo del tipo de ataque cerebral que hayas tenido, quizá tu profesional médico recomiende una aspirina u otro anticoagulante para reducir el riesgo de coagulación. Los coágulos pueden causar otro bloqueo y conducir a otro ataque cerebral.

Es importante que tomes todas tus medicinas de la manera recetada. Nunca dejes de tomarlas sin antes consultar a tu profesional médico.

Tal vez necesites rehabilitación para ayudar a que vuelvas a aprender ciertas funciones.

Hay distintas actividades que pueden ayudarte después de un ataque cerebral. Quizá trabajes con varios profesionales médicos o terapeutas en esas actividades.

Un terapeuta del lenguaje puede ayudarte con problemas de comunicación que puedas tener. Tal vez te cueste trabajo formar palabras o encontrar las palabras correctas después de un ataque cerebral.

“Muchos dicen, “Puedo hablar bien, ¿por qué tengo recetada terapia de lenguaje? Ese es nuestro objetivo principal son habilidades del habla y del lenguaje. Y también trabajamos con habilidades cognitivas y de deglución.”

Un terapeuta físico puede ayudar con tus movimientos y control muscular.

“Estamos trabajando principalmente en su habilidad para moverse en la cama, de meterse y salir de la cama, de sentarse y levantarse de una silla, para deambular y subir cualquier escalera. También trabajamos con el equilibrio, evaluamos su fuerza y todo el control motor de las extremidades.”

Y un terapeuta ocupacional puede ayudar a que vuelvas a aprender las habilidades diarias como vestirse y alimentarte.

“La terapia ocupacional es ayudar a que las personas mejoren y vuelvan a tener su independencia para sus actividades diarias. Como lavarse los dientes, cepillar su cabello, ir al baño, cocinar, hacer limpieza... ayudarlos a volver a tener esa independencia.”

Es normal que te sientas abrumado o frustrado con el proceso de tu recuperación, pero no te desanimes. Continúa trabajando con tus terapeutas, el progreso puede ser lento pero otras veces tal vez lo notes más rápido.

Tu Plan de Recuperación de un Ataque Cerebral

“No podía mover para nada mi lado derecho. Desde el primer día, me hicieron caminar, tratar de subir escaleras, lo que pensé que era muy extraño, porque no podía mover mi pierna derecha, y de ahí progresó todo.”

Tú y tu equipo médico van a determinar los cambios de estilo de vida que puedes hacer para reducir la posibilidad de otro ataque cerebral.

Estos cambios de estilo de vida pueden incluir: dejar de fumar, ser más activo físicamente, y elegir alimentos saludables.

Puede ser abrumante hacer cambios de estilo de vida al mismo tiempo, especialmente porque te estás concentrando en la recuperación de tu ataque cerebral.

Así que tómalo un paso a la vez y haz cambios graduales para tener éxito a largo plazo.

Tu profesional médico puede ayudarte a hacer estos cambios hoy.

La recuperación de un ataque cerebral es un proceso lento y constante. Vas a tener momentos emocionantes de éxito y momentos de decepción. Tal vez necesites apoyo emocional a lo largo de tu camino.

Consulta a tu profesional médico sobre cómo puedes obtener apoyo. La familia, amigos, cuidadores y grupos de apoyo son todas buenas opciones y te ayudarán a sobrellevar las altas y bajas durante tu recuperación.

Un ataque cerebral puede cambiar tu vida. La recuperación de un ataque cerebral es para toda la vida.

Con un plan de recuperación específico para tus necesidades, puedes empezar a seguir los pasos necesarios para volver a tener control de tu salud y de tu vida.