

# Después de un Ataque Cerebral: Tu Plan de Autocuidado

Es normal sentirse abrumado y emocional después de un ataque cerebral. Tal vez no comprendas qué sucedió o por qué.

Te estás recuperando y sanando todos los días, pero tal vez sientas que tu futuro es inseguro.

Puede haber tanto que hacer y aprender.

¿Cómo puedes hacer que toda la información que te dieron en el hospital tenga sentido?

Es demasiado lo que hay que hacer: citas, lista de medicamentos, instrucciones de autocuidado.

¿Y además de todo esto?

Como te sientes.

Quizá te sientas muy bien unos días, y otros no tanto.

Una manera de que tengas algo de control y paz es formular un plan para ti.

Tu plan puede enfocarse en tres cosas importantes: tus medicinas, tus citas médicas y la rehabilitación.

Empecemos con las medicinas. Pueden mantenerte sano y evitar una hospitalización.

Ayuda saber qué, cómo, cuándo y el porqué de tu medicina. Tu doctor puede informarte del porqué y cómo.

Pero tú tendrás que saber "cuándo" tomarlas y hacer todo para tomarlas de la manera indicada.

Estas son unas ideas para tomar tu medicina:

Usa un pastillero. Debe tener espacio cuando menos para una semana de pastillas.

Pon una alarma. Usa tu reloj, una aplicación de tu celular o un calendario en tu computadora para recordarte cuándo tomar tu medicina. Muchas medicinas se deben tomar a cierta hora del día.

Las citas con el doctor son la siguiente parte de tu plan.

Tal vez tengas más de un doctor ahora, y es importante hacer tus citas y no faltar a ninguna cita.

Y tus doctores van a querer verte regularmente para controlar cómo estás.

Entonces, ¿qué podría ayudarte a llevar un control de tus citas?

Tal vez lo único que necesites es un lugar donde puedas anotar todo, como un calendario, una aplicación de calendario, o una agenda.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Después de un Ataque Cerebral: Tu Plan de Autocuidado

Puedes pedir ayuda de otros. Tus amigos y familia quieren ayudar, esto puede ser algo con lo que puedan ayudarte.

La rehabilitación de un ataque cerebral es la tercera parte de tu plan.

Un plan de rehabilitación es una de las mejores formas de aprovechar al máximo las habilidades que hayan cambiado debido al ataque cerebral, incluso cómo te mueves, cómo hablas, o cómo piensas.

Vas a trabajar con un equipo que está capacitado para ayudarte a aprovechar el máximo de tus capacidades y trabajar en lo que sea más importante para ti.

Eres la persona más importante de tu equipo, identifica lo que te motiva a que hagas tu "tarea". Tal vez sea practicar técnicas entre tus citas. O hacer ejercicio a la misma hora diario.

Medicinas. Citas médicas. Rehabilitación. Tu plan puede hacer una gran diferencia para recuperarte y sanar.

¿Cuál será tu primer paso? ¿Un pastillero para tus medicinas? ¿Un calendario?

Te conoces mejor que nadie, formula tu plan para que te sirva de guía personal para un futuro sano y feliz.