

# Rehabilitación Después De Un Accidente Cerebrovascular

En los Estados Unidos, más de 700.000 personas sufren un accidente cerebrovascular cada año, y aproximadamente dos tercios de estos individuos sobreviven y requieren rehabilitación. Las metas de rehabilitación son ayudar a los sobrevivientes a ser lo más independiente posible y lograr la mejor calidad de vida posible.

## ¿Qué Significa Rehabilitación Después De Un Accidente Cerebrovascular?

La rehabilitación ayuda a los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares aprender de nuevo las habilidades que pierden cuando se daña una parte del cerebro. La rehabilitación también enseña a los sobrevivientes maneras nuevas para desempeñar tareas para circunvalar o compensar por cualquier discapacidad residual. Los individuos pueden necesitar aprender a bañarse y vestirse usando solo una mano, o comunicarse eficazmente cuando su habilidad de usar el lenguaje ha sido comprometida.

### La rehabilitación:

- Comienza en el hospital de atención aguda, muchas veces dentro de las mismas 24 a 48 horas después del accidente cerebrovascular
- Promueve el movimiento independiente porque muchos individuos están paralizados o gravemente debilitados
- Ayuda adquirir de nuevo la habilidad de desempeñar actividades básicas como bañarse, vestirse, y usar el baño
- Sigue como un proceso en desarrollo para mantener y mejorar habilidades

## ¿Qué Discapacidades Pueden Resultar De Un Accidente Cerebrovascular?

### Parálisis o problemas para controlar el movimiento (control motor)

- En general en el lado del cuerpo opuesto del lado del cerebro que sufrió daño por el accidente cerebrovascular, y puede afectar la cara, un brazo, una pierna, o un lado entero del cuerpo

### Alteraciones sensoriales incluyendo dolor

- Pérdida de la habilidad de sentir al tacto, dolor, temperatura, o posición
- Entumecimiento o sensaciones extrañas de hormigueo o cosquilleo en los miembros paralizados o debilitados
- Pérdida de continencia urinaria
- Síndromes de dolor crónico como resultado del daño al sistema nervioso inducido por el accidente cerebrovascular

### Problemas para usar o entender el lenguaje (afasia)

- Impedimentos involucrando la capacidad de hablar, escribir, y entender el lenguaje hablado y escrito

### Problemas con pensamiento y memoria

- Periodos de atención parcial o puede experimentar déficits de memoria de corto plazo
- Pérdida de la habilidad de hacer planes, comprender el significado, aprender habilidades nuevas, o realizar otras actividades mentales complejas

### Alteraciones emocionales

- Temor, ansiedad, frustración, coraje, tristeza, y un sentido de duelo por las pérdidas físicas y mentales
- Alteraciones emocionales y cambios de personalidad

## ¿Quiénes Son Los Profesionales Médicos Que Se Especializan En Rehabilitación Después De Un Accidente Cerebrovascular?

### Médicos

Los médicos tienen la responsabilidad principal para manejar y coordinar el cuidado a largo plazo de los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares, incluyendo:

- Recomendación para los programas de rehabilitación que aborden mejor las necesidades del individuo
- Atención a la salud general del sobreviviente del accidente cerebrovascular
- Brindar consejos con la finalidad de prevenir un segundo accidente cerebrovascular, tales como el control de presión alta o diabetes y eliminando los factores de riesgo de fumar cigarrillos, peso excesivo, una dieta alta en colesterol, y el alto consumo de alcohol
- Por lo general los neurólogos conducen los equipos de atención aguda para los accidentes cerebrovasculares y dirigen la atención al paciente durante la hospitalización. A veces participan en el equipo de rehabilitación a largo plazo.

A menudo otros sub-especialistas conducen la etapa de rehabilitación, especialmente fisiatras, quienes se especializan en medicina física y rehabilitación.

### Enfermeras de rehabilitación

Las enfermeras que se especializan en rehabilitación ayudan a los sobrevivientes a:

- Volver a aprender a desempeñar actividades básicas de la vida cotidiana
- Aprender sobre atención sanitaria rutinaria
- Reducir los factores de riesgo que pueden conducir a un segundo accidente cerebrovascular
- Proporcionar capacitación para cuidadores
- Ejercer asuntos de atención personal, como bañarse y control de la incontinencia

### Fisioterapeutas

Los fisioterapeutas se especializan en el tratamiento de discapacidades relacionadas a impedimentos motores y sensoriales. Están capacitados en todos los aspectos de anatomía y fisiología relacionados a la función normal, con énfasis en los movimientos. Fisioterapeutas:

- Asesoran fuerza, resistencia, amplitud de movimiento, irregularidades para caminar, y déficits sensoriales
- Diseñan programas de rehabilitación individualizados que pretenden recuperar el control de las funciones motoras
- Enseñar estrategias compensatorias para reducir el efecto de los déficits residuales
- Establecer programas de ejercicio en desarrollo para ayudar a la gente a conservar sus habilidades nuevamente aprendidas

## Terapeutas ocupacionales y recreacionales

- Como fisioterapeutas, las terapeutas ocupacionales se interesan en mejorar las habilidades motoras y sensoriales, y en garantizar la seguridad del paciente durante el periodo después del accidente cerebrovascular. Las terapeutas ocupacionales ayudan a los sobrevivientes a:
- Aprender de nuevo las habilidades necesarias para realizar actividades de forma independiente (también llamadas oficios) tales como aseo personal, preparación de alimentos, y limpieza del hogar
- Desarrollar estrategias compensatorias y modificar elementos de su entorno que limiten las actividades de la vida cotidiana

Una terapeuta recreacional ayuda a personas con una variedad de discapacidades a desarrollar y usar su tiempo libre para mejorar su salud, su independencia, y su calidad de vida.

## Patólogos de habla-lenguaje

Los patólogos de habla-lenguaje ayudan a los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular a:

- Aprender de nuevo a usar lenguaje o desarrollar medios alternativos de comunicación
- Mejorar su habilidad para tragar, y trabajan con pacientes a desarrollar sus habilidades para resolver problemas y habilidades sociales para enfrentar los efectos secundarios de un accidente cerebrovascular

## Terapeutas vocacionales

Las terapeutas vocacionales realizan muchas de las mismas funciones que los consejeros vocacionales.

Le ayudan a la gente con discapacidades residuales a:

- Identificar fortalezas vocacionales y desarrollar un curriculum vitae que resalte esas fuerzas
- Ayudar en las búsquedas de trabajo, y proporcionar recomendaciones a agencias de rehabilitación vocacional para los que han sufrido un accidente cerebrovascular
- Entender sus derechos y protecciones tal y como se hallan definido por el Acta Estadounidenses para Discapacitados de 1990 exigiendo a los empleadores que hagan “acomodaciones razonables” para los empleados discapacitados.

## Unidades de rehabilitación para pacientes hospitalizados

Las instalaciones para pacientes hospitalizados pueden ser independientes o formar parte de complejos hospitalarios más grandes. En general los pacientes se quedan en las instalaciones de 2 a 3 semanas, y se dedican a un programa de rehabilitación coordinado e intensivo. A menudo dichos programas abarcan al menos 3 horas activas de terapia por día, 5 o 6 días de la semana. Las instalaciones para pacientes internos ofrecen una variedad comprehensiva de servicios médicos, incluyendo supervisión por médicos de tiempo completo y acceso a la gama completa de terapeutas especializadas en rehabilitación después de un accidente cerebrovascular.

## Unidades para pacientes ambulatorios

Habitualmente, los centros para pacientes ambulatorios forman parte de un complejo hospitalario más grande y proporcionan acceso a médicos y a la gama entera de terapeutas especialistas en rehabilitación

después de un accidente cerebrovascular. Típicamente, en el centro los pacientes pasan varias horas, comúnmente 3 días por semana, participando en sesiones coordinadas de terapia y regresan a sus casas en la noche. Los centros ambulatorios para el cuidado integral de los pacientes a menudo ofrecen programas de tratamiento tan intensos como los de las instalaciones para pacientes internos, pero también pueden ofrecer tratamientos menos exigentes, dependiendo de la capacidad física del paciente.

## Asilos de enfermería

Los servicios de rehabilitación disponibles en asilos de enfermería son más variables que los de las unidades de pacientes internos y externos. Los asilos de enfermeras especializadas usualmente hacen mayor hincapié en la rehabilitación, mientras que los asilos tradicionales ponen en primer término la atención residencial. Además, ofrecen menos horas de terapia en comparación con unidades de pacientes internos y externos.

## Programas de rehabilitación a domicilio

La rehabilitación a domicilio permite más flexibilidad para que los pacientes puedan adaptar a su medida sus programas de rehabilitación y seguir sus propios horarios. Los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares pueden participar en un nivel intensivo de terapia por varias horas cada semana o seguir un régimen menos exigente. Estos acuerdos son más adecuados para la gente que necesita tratamiento de un solo tipo de terapeuta de rehabilitación.



### ¿Cuándo Puede Conseguir El Paciente Rehabilitación Para Un Accidente Cerebrovascular?

La rehabilitación se debe iniciar tan pronto como el paciente del accidente cerebrovascular esté estable, a veces dentro de un periodo de 24 a 48 horas después del accidente cerebrovascular. Esta primera etapa de rehabilitación puede tener lugar dentro de un hospital de atención aguda; sin embargo, depende mucho de las circunstancias únicas del paciente individual.



### ¿En Dónde Puede Conseguir Rehabilitación Un Paciente De Un Accidente Cerebrovascular?

En el momento que se le da de alta, el paciente del accidente cerebrovascular y su familia, con la colaboración de los trabajadores sociales del hospital, buscan una condición de vida apropiada. Muchos sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares vuelven a casa, pero algunos se mudan a algún tipo de establecimiento médico.