



# Derrame cerebral

Educación para el paciente



Le toca a usted.



Estamos aquí para ayudarle.



APRENDE MÁS: [KaweahHealth.org/Stroke](http://KaweahHealth.org/Stroke)

 **Kaweah Health**  
MÁS QUE MEDICINA. VIDA.

# Derrame cerebral

Educación para el paciente



## LO QUE HAY ADENTRO

Página <b>1</b>	Información de contactos
Página <b>2</b>	¿Qué es un derrame cerebral?
Página <b>3</b>	Señales de advertencia de un derrame cerebral
Página <b>4</b>	Pruebas para diagnosticar un derrame cerebral Tratamiento para un derrame cerebral isquémico
Página <b>5</b>	Factores de riesgo para todo tipo de derrame cerebral
Página <b>6</b>	Presión arterial alta   Colesterol alto
Página <b>7</b>	Fumar
Página <b>8</b>	Drogas y alcohol
Página <b>9</b>	El sobrepeso, la obesidad y la inactividad física Fibrilación auricular (Afib)
Página <b>10-11</b>	Diabetes
Página <b>12</b>	Cambiar su alimentación puede ayudar a prevenir derrames cerebrales
Página <b>13-15</b>	Medicamentos
Página <b>16</b>	Lo que puede esperar después de su derrame cerebral
Página <b>17</b>	Servicios de terapia

# Información de contactos

## Doctores que me atienden por problemas del derrame cerebral

Nombre:

---

Especialidad:

---

Domicilio:

---

Ciudad:

---

Estado:

Código postal:

---

Teléfono:

---

Nombre:

---

Especialidad:

---

Domicilio:

---

Ciudad:

---

Estado:

Código postal:

---

Teléfono:

---

## Otros números de teléfono importantes

Para la ambulancia, departamento de bomberos u otros servicios de emergencias, **LLAME AL 911**

---

## Farmacia

---

---

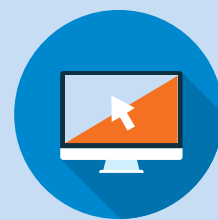
---

## Otros doctores, enfermeras, terapias

---

---

---



*Para más recursos de derrame cerebral, por favor visite*

**American Heart Association:** [Heart.org](http://Heart.org)

**American Stroke Association** [Stroke.org](http://Stroke.org)

**Kaweah Health** website stroke page  
[KaweahHealth.org/Stroke](http://KaweahHealth.org/Stroke)

**Kaweah Health Stroke Education**  
[www.KaweahHealth.org/StrokeProgramResources](http://www.KaweahHealth.org/StrokeProgramResources)



## QR CODES

Por todo este libreto usted encontrará códigos de barras llamados códigos QR. Estos códigos le dan información y educación usando su teléfono inteligente. Con su teléfono abra la aplicación de la cámara y ponga el código QR en la pantalla. Una ventana debe aparecer en su pantalla indicando que haga clic para ir al sitio web sugerido.



## ¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame cerebral es una enfermedad que afecta los vasos sanguíneos del cerebro. Un derrame cerebral sucede cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre y oxígeno al cerebro se obstruye o se rompe. Las células cerebrales mueren cuando no reciben el oxígeno y la circulación de sangre que necesitan. Cuando esto sucede, las partes del cuerpo que dichas células controlan no pueden funcionar. Estos efectos dañinos frecuentemente son permanentes debido a que las células del cerebro no pueden ser reemplazadas.

### *Otros nombres para derrame cerebral*

- Accidente cerebrovascular (ACV)
- Derrame cerebral isquémico
- Ataque isquémico transitorio (AIT)
- Hemorragia intracraneal (ICH, por sus siglas en inglés)
- Trombosis cerebral

## Tipos de derrames cerebrales

### *Existen tres tipos de derrames cerebrales*

**Un derrame cerebral isquémico** es causado por una obstrucción a una arteria. Este es el tipo más común de derrame cerebral. A veces se pueden tratar con medicinas para disolver coágulos.

**Un derrame cerebral hemorrágico** (sangrado en el cerebro) es causado por un sangrado dentro del tejido cerebral. Este derrame cerebral se debe a una ruptura del vaso sanguíneo.

**Un AIT** también se le dice un mini derrame cerebral. Esto ocurre cuando un coágulo de sangre obstruye una arteria durante un corto tiempo. Los síntomas de un AIT son las señales de advertencia de un derrame cerebral. Frecuentemente solo duran unos pocos minutos. 10% de todos los derrames cerebrales comenzaron con un AIT. Los AITs son emergencias médicas y deben recibir tratamiento inmediatamente.



# Señales de advertencia de un derrame cerebral

¿Es un derrame cerebral? **ACTUE RÁPIDO** y revise las siguientes señales:

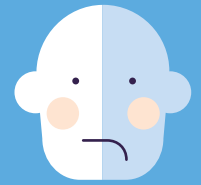
- R** **ROSTRO** caído en un lado
- Á** **ALTERACIÓN** de balance
- P** **PÉRDIDA** de fuerza en un brazo o pierna
- I** **IMPEDIMENTO** visual
- D** **DIFICULTAD** para hablar
- O** **OBTENGA** ayuda rapido, llame al 911

**Un tratamiento rápido puede reducir la incapacidad o salvar su vida.**

<b>R</b>	<b>Á</b>	<b>P</b>	<b>I</b>	<b>D</b>	<b>O</b>
<b>ROSTRO CAÍDO EN UN LADO</b>	<b>ALTERACIÓN DE BALANCE</b>	<b>PÉRDIDA DE FUERZA EN UN BRAZO O PIERNA</b>	<b>IMPEDIMENTO VISUAL</b>	<b>DIFICULTAD PARA HABLAR</b>	<b>OBTENGA AYUDA RAPIDO, LLAME AL 911</b>

**APRENDE MÁS:** [KaweahHealth.org/Stroke](http://KaweahHealth.org/Stroke)

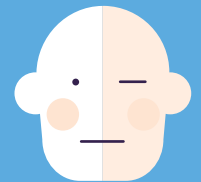
## Debilidad o entumecimiento REPENTINO



de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.



Confusión, dificultad para hablar o entender



Dificultad para ver en uno o ambos ojos



Dificultad para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación



Dolor de cabeza severo sin una causa conocida



## Una identificación médica en su teléfono inteligente puede salvarle la vida

**¿CÓMO?** El activar su identificación médica en su teléfono celular puede darle al personal médico de primera intervención acceso a información médica crítica aun cuando su teléfono esté bloqueado.

Actualice su identificación médica cada año. El estar preparado durante una emergencia podría ser una decisión que salve su vida.

**¡Es simple!** Use estos códigos QR para obtener instrucciones de los pasos para activar su identificación médica en su teléfono celular. Es fácil, ¡y puede salvarle la vida!



Para Android



Para iPhone

# Pruebas para diagnosticar un derrame cerebral

**TC Imagen digital (Tomografía Computarizada)** También conocido como un Cat Scan es un examen que utiliza la radiación y toma una serie de imágenes del cerebro. Puede ser uno de los primeros exámenes que se ordena. Los resultados de este examen revelan información valiosa acerca de la causa, lugar y tamaño de derrame cerebral. Esta es información útil para el equipo de derrame cerebral.

**ATC Imagen digital (Angiografía por Tomografía Computarizada)** es un examen con un CT Scan y un líquido (contraste) que se le da por vía intravenosa. Esto le permite al equipo de derrame cerebral ver las arterias en el cerebro y también ver dónde puede estar teniendo problemas con el flujo sanguíneo.

**IRM Imagen digital (Imagen por Resonancia Magnética)** Las imágenes IRM utilizan un amplio campo magnético para hacer una imagen del cerebro. También revela la causa, el lugar y el tamaño del derrame cerebral. Una IRM puede detectar tejido cerebral dañado por causa de un derrame cerebral isquémico o hemorrágico.

## Tratamiento de un derrame cerebral agudo

Una vez que se sospecha o confirma un derrame cerebral, la meta principal del tratamiento es de restaurar el flujo de sangre al cerebro. El actuar al momento oportuno lo es todo, y esto afectará qué tipo de tratamientos serán utilizados. Es muy importante saber cuándo comenzaron las señales de un derrame cerebral.

### Tratamiento para un derrame cerebral isquémico

#### *Medicinas trombolíticas*

Estas medicinas son también conocidas como destructoras de coágulos. Son utilizadas para disolver coágulos sanguíneos que están obstruyendo las arterias en el cerebro. Para que sirvan mejor, debe de comenzar a tomar estas medicinas dentro de 3 horas (y hasta 4.5 horas en ciertos pacientes elegibles) después de que empiecen las señales de derrame cerebral.

#### *Procedimientos endovasculares*

La trombectomía mecánica es un procedimiento que hacen los doctores para remover un coágulo de sangre en el cerebro. Para hacer esto, el doctor pasará una pequeña sonda por un brazo o pierna. Esta sonda sube hasta la vena que tiene el coágulo en su cerebro. El doctor quita el coágulo con unos tubos especiales para succionar. Los procedimientos endovasculares se hacen solamente en ciertos coágulos de sangre en los vasos grandes del cerebro.

## Tratamiento para derrame cerebral hemorrágico (sangrado en el cerebro)

### Atención médica

En la mayoría de los casos, los pacientes con sangrado cerebral son atendidos con medicamentos y observación.

### Procedimientos endovasculares

Los procedimientos endovasculares pueden servir para dar tratamiento a ciertos derrames cerebrales hemorrágicos.

Esto es parecido al procedimiento que se usa para dar tratamiento al derrame cerebral isquémico. Estos procedimientos son menos invasivos que tratamientos quirúrgicos. Se pasa una sonda por una arteria grande en la pierna o brazo. Después se pasa al lugar donde está el sangrado. Después deja caer un agente mecánico, como una bobina, para parar el sangrado.

### Tratamientos quirúrgicos

Para derrames cerebrales que son causados por un sangrado dentro del cerebro, puede ser que hagamos una operación para parar el sangrado. Su doctor decidirá lo que es mejor, ya sea, hacer una operación u observarlo cercanamente.

## Factores de riesgo para todo tipo de derrame cerebral

Ciertos factores de riesgo pueden ser controlados, mientras que otros no. Enseguida está una lista de condiciones y conductas que los pacientes pueden cambiar para reducir su riesgo de un derrame cerebral.

### Factores de riesgo controlables

- Alta presión arterial
- Alto nivel de colesterol en la sangre
- Fibrilación auricular
- Diabetes (alto nivel de azúcar en la sangre)
- Sobrepeso y la obesidad
- Fumar
- Consumo excesivo de alcohol
- Uso de drogas ilegales
- Inactividad física



### Factores de Riesgo No Controlables

#### Edad

El derrame cerebral afecta a personas de cualquier edad pero conforme usted envejece, corre un riesgo más alto de sufrir un derrame cerebral.

#### Heredad

El riesgo para un derrame cerebral es mayor en las personas cuyos parientes cercanos han sufrido un derrame cerebral.

#### Raza

Los Afroamericanos corren un riesgo más alto de fallecimiento e incapacidad por un derrame cerebral. Esto se debe a que ellos tienen más incidencias de alta presión arterial. Los Hispanoamericanos también corren un riesgo para un derrame cerebral debido a las complicaciones de la diabetes.

#### Derrame cerebral anterior

La persona que anteriormente sufrió un derrame cerebral corre mayor riesgo para sufrir otro.

#### Género

Cada año la cantidad de hombres que sufren un derrame cerebral es más alta en comparación con las mujeres. Pero las muertes por derrame cerebral ocurren más en mujeres que en hombres.





## Alta presión arterial

Presión arterial alta (BP, por sus siglas en inglés) también se llama hipertensión (HTN, por sus siglas en inglés). Este es el factor de riesgo más importante que puede causar un derrame cerebral.

En los Estados Unidos 116 millones de adultos tienen alta presión arterial<sup>1</sup>. La mayoría de personas con presión arterial alta no conocen por qué tienen alta presión. Es fácil encontrar y dar tratamiento a la alta presión arterial.

***Las medicinas, dieta, ejercicio y pérdida de peso pueden ayudarle a controlar su presión arterial.***

- La presión arterial normal es 120/80.<sup>2</sup>
- La presión arterial alta es 140/90 o más.<sup>2</sup>
- Si usted es diabético/a, la presión arterial alta para usted es de 130/80.<sup>3</sup>

## Alto colesterol

Cerca de 28 millones de adultos americanos tienen el nivel de colesterol total más arriba de 240 mg/d.<sup>3</sup>

- Su colesterol total debe estar por debajo de 180 mg/dL.<sup>2</sup>
- Su nivel de triglicéridos debe estar por debajo de 150 mg/dL.<sup>4</sup>
- Su HDL (por sus siglas en inglés,) o el colesterol bueno, debe estar de 40 mg/dL o más alto.<sup>4</sup>
- Su LDL, (por sus siglas en inglés) o el colesterol malo, debe estar por debajo de 70mg/dL.<sup>5</sup>

Por favor pida consultar con una dietista. Él/ella le ayudará a planificar comidas saludables. Esto le ayudará a bajar su presión arterial y su colesterol.

### Referencias y recursos

1. CDC, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
2. Stroke Association, [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)
3. National Institute of Health, [www.nih.gov](http://www.nih.gov)
4. American Heart Association, [www.heart.org](http://www.heart.org)
5. American Heart Association, Get With The Guidelines



**La alta presión arterial es el factor de riesgo más importante que puede causar un derrame cerebral.**





# Fumar

El uso de tabaco puede causar enfermedades graves tal como la enfermedad cardíaca, el derrame cerebral, cáncer pulmonar y enfermedad pulmonar.

Cerca de 47.1 millones de hombres y mujeres fuman cigarrillos. La nicotina y el monóxido de carbono contenido en el humo de cigarrillos causan daño al cuerpo de varias maneras. Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como e-cigarettes, no son seguros y pueden causar el mismo daño a su cuerpo que los cigarrillos regulares.

## Consejos útiles para poder dejar de fumar

- Haga un acuerdo consigo mismo para dejar de fumar.
- Pregúntele a su enfermera o médico sobre los métodos de ayuda para dejar de fumar.
- Asista a una clase para dejar de fumar.

**El fumar puede empeorar su enfermedad. Si usted fuma, debería de dejar de hacerlo inmediatamente. El dejar de fumar es un trabajo arduo y toma mucho esfuerzo, pero hay muchas maneras de ayudarlo a tener éxito.**

## Prevención de recaídas

- Piense en usted como si fuera alguien que no fuma.
- Cuídese de los provocantes — el estar alrededor de personas que fuman, alcohol, situaciones muy emocionales.
- Controle su peso cuando deje de fumar.
- Controle el estrés cuando deje de fumar.
- Si usted “falla” (fuma o usa productos de tabaco), no deje que esto se convierta en una recaída.
- Si sufre una recaída, usted puede regresar de nuevo a su plan.

## Recursos

Kick It California  
**1 (800) 784-8669**  
www.KickItCA.org

American Heart Association  
**1 (800) 242-8721**  
www.AmericanHeart.org

American Cancer Society  
**1 (800) 227-2345**  
www.Cancer.org

American Lung Association  
**1 (800) 586-4872**  
www.LungUSA.org



Comprométase a dejar de fumar.



**Establezca una fecha.**



# Drogas y alcohol

## Drogas

Las drogas que son abusadas más comúnmente, incluyendo cocaína, anfetaminas y heroína, han sido relacionadas con un mayor riesgo de derrame cerebral. Los derrames cerebrales causados por el abuso de drogas frecuentemente ocurren en la población joven. Evite las sustancias que tienen el potencial de volverse adictivas y consulte con un doctor si necesita ayuda para superar el abuso de sustancias.<sup>1</sup>

Para mayor información, escanee el siguiente código QR para acceder al sitio web de drogas ilegales y enfermedad cardiaca de American Heart Association.

[www.KaweahHealth.org/drugs-and-stroke](http://www.KaweahHealth.org/drugs-and-stroke)

## Alcohol

El abuso de alcohol puede dar lugar a complicaciones, incluyendo derrame cerebral. Si usted bebe alcohol, le recomendamos que no sea más de dos veces por día para los hombres y no más de una vez por día para mujeres no embarazadas. Las mujeres embarazadas no deben tomar alcohol. Vaya a un grupo de apoyo local o hable con su doctor si necesita ayuda para dejar el abuso de alcohol.<sup>1</sup>

Para mayor información, escanee el código QR inferior a la izquierda para acceder al sitio web alcohol de American Heart Association.

[www.KaweahHealth.org/drinking-and-stroke](http://www.KaweahHealth.org/drinking-and-stroke)

## Referencia

1. American Stroke Association, [www.stroke.org](http://www.stroke.org)

**Vaya a un grupo de apoyo local o hable con su doctor si necesita ayuda para dejar el abuso de alcohol o drogas.**



**ESCANEE PARA APRENDER MÁS acerca de las drogas ilegales y la enfermedad cardiaca.**



**ESCANEE PARA APRENDER MÁS acerca del alcoholismo y la enfermedad cardiaca.**



# El sobrepeso, la obesidad y la inactividad física

Cerca de 73.6% de personas americanas están pasadas de peso o tienen obesidad. Si usted pierde tan solo 5 a 10 libras, puede bajar su presión arterial y colesterol. Esto mejorará su salud en general.

El mantenerse activo le ayuda a controlar su presión arterial, reducir sus niveles de colesterol y a controlar el peso. Se recomienda que tenga 30 minutos de actividad física cada día por 5 a 7 días cada semana.<sup>2</sup> Esto se puede dividir en tres sesiones de caminar rápidamente por 10 minutos cada día.

El peso corporal ideal se determina al calcular su Índice de Masa Corporal (IMC). Su enfermera o dietista le puede ayudar a calcular su IMC. El IMC ideal es 18.5-24.9.<sup>1</sup>

## Fibrilación auricular (afib por sus siglas en inglés)

La fibrilación auricular es una condición que causa que las cámaras superiores del corazón y las aurículas vibren. Las aurículas deben de latir adecuadamente para así dirigir la sangre hacia el ventrículo. Esta vibración causa que la sangre fluya más despacio y se acumule. Esto puede aumentar el riesgo de coágulos. Si un coágulo se desprende de las aurículas y entra al torrente sanguíneo, puede atorarse en una arteria que va al cerebro. Esto puede provocar un derrame cerebral.

Las personas que tienen fibrilación auricular corren un riesgo 5 veces más alto de sufrir un derrame cerebral cada año.<sup>3</sup>

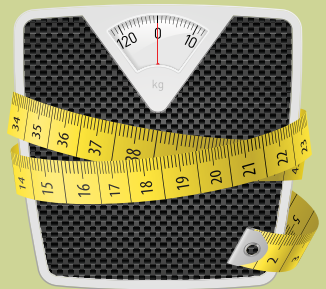
Los anticoagulantes para la fibrilación auricular incluyen medicinas como Eliquis, Xarelto, Coumadin o Pradaxa. Estas medicinas serán añadidas a otras medicinas que sean indicadas para usted. Si usted no puede tomar medicinas anticoagulantes, puede ser que otros procedimientos estén disponibles para usted.

### Referencias y recursos

1. Centers for Disease Control, [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov)
2. Healthy People 2030, [www.Health.gov/HealthyPeople](http://www.Health.gov/HealthyPeople)
3. American Heart Association, [www.Heart.org](http://www.Heart.org)



Cerca de  
**74%**  
de personas  
americanas están  
pasadas de  
peso o tienen  
**OBESIDAD.**





# Diabetes

La diabetes es un factor de riesgo independiente para un derrame cerebral. Muchas de las personas que tienen diabetes también tienen alta presión arterial, alto colesterol y tienen sobrepeso. Usted puede controlar la diabetes con medicinas como la insulina o pastillas para la diabetes. La alimentación y el ejercicio también pueden ayudar a controlar la diabetes. Su médico puede realizar una prueba de laboratorio llamada hemoglobina A1c. Esta prueba le informará qué tan bien se ha controlado la diabetes durante los últimos 90 días. El objetivo es lograr un número menor del 7.0%.

Pídale a su doctor que lo/a refiera al Programa de Educación Diabética de Kaweah Health al 559-624-2847.

## Su riesgo de diabetes

**La diabetes tipo 1** se desarrolla cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células en el páncreas el cual produce insulina. Una vez que estas células están destruidas, el páncreas produce poco o nada de insulina, entonces la glucosa permanece en la sangre. Cuando hay demasiada glucosa en la sangre, especialmente durante mucho tiempo, los sistemas de órganos dentro del cuerpo sufren daños duraderos.<sup>1</sup>

**La diabetes tipo 2** es un trastorno metabólico. Es caracterizado por la incapacidad del cuerpo para producir suficiente insulina y/o la resistencia de las células corporales a la insulina. Esto resulta en una elevación anormal de azúcar en la sangre.

A los pacientes con diabetes tipo 2 se les puede recetar Empagliflozin, también conocido como Jardiance o Synjardy. Empagliflozin es un medicamento antidiabético que puede mejorar el control de glucosa y reducir el riesgo de muerte cardiovascular en los adultos con diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular. Este medicamento es considerado como uno que protege el corazón y puede ayudar a prevenir un derrame cerebral o ataque cardíaco.

### *¿Por qué me debe importar el saber si tengo la diabetes tipo 2 o no?*

Es rara la ocasión cuando la diabetes tipo 2 ocurre sola. Las personas que, por primera vez, son diagnosticadas con diabetes tipo 2 normalmente ya tienen enfermedades como la alta presión arterial y/o niveles anormales de colesterol. El alto nivel de azúcar en la sangre no se debe ignorar. Si no se le da tratamiento, el alto nivel de azúcar en la sangre dañará a los vasos sanguíneos pequeños y grandes. Cada célula de su cuerpo es afectada.

### **Recursos:**

1. American Heart Association, [www.heart.org](http://www.heart.org)



## ¿Cuáles son los factores de riesgo de la Diabetes Tipo 2?

**Raza/etnicidad.** La diabetes es más común en los Afroamericanos, Latinos, Nativo Americanos, Asiático Americanos e Isleños del Pacífico. Pero, la diabetes tipo 2 se presenta en todas las razas y grupos étnicos.

**Edad.** Al pasar de los 45 años de edad (al ir aumentando en edad, va aumentando el riesgo). Sin embargo, los niños de tan solo ocho años de edad están siendo diagnosticados con la diabetes tipo 2.

**Familia.** La diabetes tipo 2 suele pasarse de padres a hijos. Si tiene familiares directos (hermano/a o padres) con diabetes tipo 2, entonces su riesgo es más alto.

**Peso.** El sobrepeso (obeso), en especial las personas que llevan el sobrepeso alrededor de la 'panza', tienen mayor riesgo.

**Nivel de actividad.** El estilo de vida inactiva y la falta de actividad física aumentan su riesgo.

**Historial de embarazos.** Las mujeres que sufrieron diabetes gestacional o que dieron a luz a por lo menos un bebé de más de 9 libras, tiene mayor riesgo de diabetes tipo 2. Si la madre de usted tuvo diabetes gestacional mientras estaba embarazada de usted, usted corre riesgo más alto.

**Otras condiciones médicas.** Si tiene otros problemas de salud como Alta Presión Arterial, Colesterol Anormal y otras Enfermedades Cardiovasculares, entonces su riesgo aumenta.

**Otros factores.** Su comportamiento, personalidad y otros factores pueden aumentar su riesgo. El fumar, constantemente estar bajo altos niveles de estrés y a depresión a veces están relacionados con la diabetes tipo 2.

**Múltiples factores.** Conforme más factores de riesgo tenga usted, aumenta el riesgo de que usted desarrolle o adquiera la diabetes tipo 2.

### *No ignore las señales.*

- La diabetes no controlada es la causa primordial de la ceguera, las fallas renales y las amputaciones de brazos o piernas (no asociadas a una lastimadura).
- La causa primordial de la mortalidad en Los Estados Unidos es la enfermedad cardíaca. El 68% de esas personas sufrían diabetes.
- Dos de cada tres personas con diabetes mueren de enfermedad cardíaca y de derrames cerebrales.
- Para cuando una persona ha sido diagnosticada con la diabetes Tipo 2, es probable que él o ella habrían sufrido de diabetes por lo menos de unos 5 a 7 años antes de recibir el diagnóstico.

Pida a su proveedor de servicios de salud que él/ella determine si usted tiene diabetes o está en riesgo. Para ayudar a prevenir los problemas de la diabetes no controlada, el contar con un diagnóstico y tratamiento temprano es crucial.





**FRUTA**  
**BAJO EN**  
**GRASA**  
**SIN GRASA**  
**MAGRA**



**Esta es una comida magra, horneada y equilibrada. El comer saludablemente no requiere mantenerse vivo con ensaladas solamente.**

## **Cambiar su alimentación puede ayudar a prevenir derrames cerebrales.**

La dieta "DASH" (Enfoques dietéticos para la hipertensión) y la dieta Mediterránea pueden ayudar a mejorar la salud al mejorar la presión arterial, niveles de colesterol en la sangre y puede ser que hasta le ayude a perder peso y ayudarlo a controlar su azúcar en la sangre.

Estas dos dietas incluyen consumir más frutas, verduras y granos enteros y comer menos sal y grasas saturadas. Aquí hay unas maneras de incorporar hábitos saludables a su estilo de vida.

### **Ideas para intentar en casa**

- Coma frutas como meriendas entre las comidas.
- Llene la mitad de su plato con verduras a la hora de comer.
- Incorpore granos enteros en sus alimentos al escoger pan integral, arroz integral y pasta integral.
- Tome leche baja en grasa o leche descremada con su cereal y café.
- Cocine pescado y mariscos unas cuantas veces a la semana.
- Cuando cocine, use sazón que no contenga sal y caldo que tenga bajo en contenido de sal para darle sabor a su comida.
- Use grasas que sean líquidas a temperatura ambiente (aceite de oliva, aceite canola) en vez de sólidas (mantequilla, margarina en barra) cuando cocine y coma.

### **Ideas para intentar cuando salga a comer**

- Lea el menú de antemano para que pueda hacer decisiones saludables en el restaurante.
- Escoja alimentos que tengan palabras como 'baked' (horneado) o 'roasted' (asado) en vez de 'fried' (frito) o 'sautéed' (salteado).
- Si ordena bebidas de café, pida opciones bajos en grasa o descremados.
- Como acompañante pida fruta o verduras en vez de papas fritas o papitas.
- Pida aderezo de ensalada al lado cuando ordene ensalada.
- Vaya a caminar en vez de pedir postre.

Cada cambio que haga, tan pequeño que sea, puede hacer una gran diferencia en su salud general y en la manera en que se siente. No sienta que tiene que cambiar todo en su vida a una vez. Pasos pequeños lo pueden llevar a grandes victorias. ¡Trate de cambiar una cosa pequeña en cada comida y esto dará lugar a hábitos saludables durante toda su vida!

También puede pedir hablar con una dietista para obtener un plan de alimentación personalizado y para consejos acerca de hábitos dietéticos.



# Medicamentos

## Tipos de medicamentos

### *Antiplaquetarios*

Las medicinas como la Aspirina, el Plavix (Clopidogrel) y Brilinta evitan que las plaquetas (unas células sanguíneas relacionadas a la coagulación) se agrupen y formen coágulos indeseables.

Se recomienda la aspirina para prevenir un primer derrame cerebral en algunos pacientes. Junto con otros agentes antiplaquetarios, también juega un papel importante en la prevención de derrames cerebrales recurrentes.

### *Anticoagulantes*

Las medicinas tal como Coumadin (o Warfarina), Xarelto y otros inhibidores XA adelgazan la sangre. Esto detiene la formación de coágulos en sus arterias. Son distintos a los agentes antiplaquetarios y se recomiendan primordialmente para los pacientes que presentan un alto riesgo al derrame cerebral. También se recomiendan para personas con fibrilación auricular. Siendo que éste tipo de medicinas son más eficaces al prevenir los coágulos en las personas con fibrilación auricular, pueden presentar efectos secundarios. Éstos pueden incluir el sangrado y los moretones. El seguimiento minucioso por parte de su médico de cabecera, incluyendo los análisis de sangre para medir los efectos de la warfarina, es esencial para las personas que están tomando estas medicinas. Nuevamente, asegúrese de avisarles a todos los médicos que le brindan tratamiento que usted está tomando éstas medicinas.

No deje de tomar estos medicamentos sin antes haber hablado con su doctor. También es importante el avisarles a todos los médicos que le brindan tratamiento que usted está tomando anticoagulantes.

### *Bloqueadores Beta*

Estas medicinas reducen el esfuerzo de su corazón. Los bloqueadores beta también se usan para aliviar malestar o dolor de pecho. Ayudan a prevenir más ataques cardíacos. Los bloqueadores beta también se usan para corregir arritmias (latidos del corazón irregulares). Todos los nombres genéricos de bloqueadores beta terminan con las letras -olol. Por ejemplo, Atenolol, Metoprolol y Propanolol.

### *Angiotensina-Inhibidores de las Enzimas Convertidoras (ACE-I)*

Estas medicinas bajan la presión arterial y reducen el esfuerzo a su corazón. Algunas de estas incluyen captopril, benazapril y lisinopril. También ayudan a reducir el desgastamiento y mayor debilidad del músculo del corazón. Los estudios muestran también que en ciertos pacientes, el uso de ACE-I pudiese reducir derrames cerebrales futuros aun cuando la presión arterial estuviera normal. En las personas con diabetes, este tipo de medicinas pudieran preservar las funciones renales. Para pacientes con enfermedad renal, estas medicinas hacen que el deterioro de función renal sea más lento. También alargan el tiempo hasta que se requiera la diálisis.





**El tener una rutina le ayudará. Tome su medicamento a la misma hora cada día. Si es necesario, utilice maneras que le sirvan de recordatorio para que mantenga su horario.**

### ***Bloqueadores de los receptores de angiotensina (BRA)***

Estas medicinas son muy parecidas al tipo ACE-I en términos de funciones. Sin embargo en vez de bloquear la formación de angiotensina como lo hacen las medicinas ACE-I, éstas bloquean el efecto que produce la angiotensina en las arterias mismas. La mayoría de los efectos positivos de los medicamentos ACE-I como se explican arriba también se hacen notar con las ARB. Todas las ARBs terminan con las letras -sartan, tal como Losartan y Valsartan.

### ***Estatinas***

Estas medicinas ayudan a bajar el colesterol en el cuerpo. Algunas de estas incluyen lovastatin o simvastatin y otras. Es necesario que su doctor de cabecera también esté monitoreando las estatinas. Para obtener el beneficio máximo, la dosis debería de ser ajustada. El dolor y debilidad muscular pueden ser algunos de los efectos secundarios. Si usted tiene estos efectos, avísele a su doctor inmediatamente.

### ***Otros medicamentos***

También se le pudiera dar medicinas para aliviar dolor, ansiedad y depresión. Esto comúnmente ocurre durante y después de un derrame cerebral.

Si usted necesita ayuda para pagar alguna de sus medicinas, por favor hable con su enfermera, administradora de caso o farmacéutico para recibir ayuda.





## Uso de medicamentos

Necesita tomar la mayoría de sus medicinas cada día aun cuando usted se esté sintiendo bien. Consulte a su médico o a su enfermera acerca de cualquier asunto en especial que tenga que ver con sus medicinas.

### *Aquí están algunas sugerencias prácticas para tomar sus medicinas.*

- Establezca una rutina. Tome su medicamento a la misma hora cada día. Si es necesario, utilice maneras que le sirvan de recordatorio para que mantenga su horario.
- Tome todas sus medicinas. Algunas trabajan mejor cuando se usan en combinación con otras. No se tome una y se brinque la otra.
- Planeé con anticipación. Surta sus medicamentos antes de que se le terminen.
- Asegúrese de llevarse sus medicinas cuando viaje.
- Nunca cambie sus dosis o deje de tomar alguna de sus medicinas sin antes haber hablado con su doctor de cabecera. Si no se tomó una de sus pastillas, no se tome dos pastillas a la hora de tomarse la siguiente dosis.
- Avísele a su doctor de cabecera si usted piensa que está sufriendo un efecto secundario por alguna medicina. Ya sea que su médico pudiera cambiar su dosis o darle una receta nueva.
- Lleve consigo una lista actualizada de sus medicinas. Lleve la lista cada vez que vaya a consultar con su doctor de cabecera. La farmacia donde usted obtiene sus medicinas también debería tener conocimiento de todas las medicinas que toma, aun cuando no las compre en la misma farmacia. Esto le ayudará a prevenir cualquier tipo de reacción adversa a los medicamentos.
- Utilice una cajita organizadora de medicamentos para asegurar que usted se esté tomando sus medicinas adecuadamente todos los días. Si usted tiene dificultad para llenar su cajita correctamente, pídale ayuda a un amigo/a o pariente.
- Hable con su doctor si usted está teniendo dificultad al pasarse las pastillas. Por ejemplo, si usted está tosiendo o se le están atorando.





## Lo que puede esperar después su derrame cerebral

Puede ser que haya varios cambios en su vida después de un derrame cerebral. Puede haber cambios en su manera de pensar, sus acciones y nivel de energía. Puede ser que usted tenga sentimiento de tristeza.

Puede ser que usted no pueda pensar claramente después de su derrame cerebral. Usted también puede tener dificultad al recordar cosas.

Puede ser que su familia también note que su comportamiento es diferente. El cambio puede ser grande. Puede ser que este cambio no sea para siempre. Con tiempo, usted puede empezar a comportarse más como usted era antes del derrame cerebral.

Puede ser que usted se sienta más cansado/a durante las semanas y meses después de un derrame cerebral. Usted puede sentir este cansancio después de sus actividades regulares de cada día. Esto es normal. Es importante saber sus limitaciones y descansar cuando lo necesite.

La tristeza después de un derrame cerebral es algo común. Puede ser que usted se sienta triste a causa de que no puede hacer las mismas actividades que, antes del derrame cerebral, usted podía hacer. También puede sentirse triste a causa de los cambios en su vida. Si usted tiene este tipo de tristeza, hay personas con quienes puede hablar o medicinas que pudieran ayudarle. Hable con su doctor si usted tiene alguno de estos sentimientos.

Escanee el código QR que está enseguida para acceder más información de American Stroke Association referente a los efectos emocionales y conductuales de derrame cerebral.

[www.KaweahHealth.org/Emotions-and-stroke](http://www.KaweahHealth.org/Emotions-and-stroke)

### ESCANEE PARA APRENDER MÁS

acerca de los efectos físicos y emocionales de derrame cerebral.

**Puede ser que usted se sienta más cansado/a durante las semanas y meses después de un derrame cerebral. Esto es normal. Es importante saber sus limitaciones y descansar cuando lo necesite.**



# Servicios de terapia

Kaweah Health tiene varios servicios de terapia para ayudar a los sobrevivientes de derrame cerebral a mejorar. Muchos de nuestros terapeutas han sido entrenados en terapias específicas.

## Terapia física

Nuestros fisioterapeutas le enseñarán a moverse mejor para que usted pueda hacer las cosas que necesita hacer.



## Terapia ocupacional

Nuestros terapeutas ocupacionales trabajan para que usted pueda volver a hacer actividades diarias por sí mismo/a.



## Terapia del habla

Nuestros terapeutas del habla ayudan a que la gente mejore con sus problemas del habla, pensar, recordar, la resolución de problemas y deglutir.



## Servicios de terapia específicos para derrame cerebral provistos por Kaweah Health

- Entrenamiento para caminar
- Evaluación y entrenamiento ortésico
- Evaluación y entrenamiento de equilibrio
- Fuerzas y acondicionamiento
- Rehabilitación cognitiva
- Terapia para la vista
- Alimentación y deglución
- Terapia acuática
- Equilibrio y vestibular



**Si usted siente que necesita nuestra ayuda, favor de comunicarse con su doctor para obtener una referencia a una de nuestras clínicas.**

### **Kaweah Health Therapy Specialists**

840 S. Akers St.  
Visalia, CA 93277  
(559) 624-3906

### **Kaweah Health Therapy Specialists Dinuba**

355 Monte Vista  
Suite C  
Dinuba, CA 93618  
(559) 595-7630

### **Kaweah Health Therapy Specialists Exeter**

1131 W. Visalia Rd.  
Exeter, CA 93221  
(559) 592-7342



# La búsqueda del bienestar.



400 W. Mineral King Ave.  
Visalia, CA 93291  
(559) 624-2000

[www.KaweahHealth.org/Stroke](http://www.KaweahHealth.org/Stroke)

