



Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

Cambios en la Función del Cuerpo (Parálisis, Debilidad, Problemas del Equilibrio, Cambios en las Sensaciones y Pie Caído)

Los efectos físicos de un derrame cerebral varían, desde la debilidad muscular hasta la parálisis completa. La magnitud de estos efectos dependerá de la zona afectada y tipo de daño en el cerebro.

Parálisis y debilidad

Parálisis

La parálisis se presenta cuando los músculos no pueden moverse por sí mismos. A menudo, se produce una pérdida de sensibilidad. La parálisis de brazo o pierna es la más común. Cuando la parálisis afecta todo un lado del cuerpo se llama hemiplejía.

Debilidad

Debilidad significa falta de fuerza. Cuando los músculos están débiles, se mueven con más dificultad y pueden sentirse pesados o entumecidos. La debilidad de todo un lado del cuerpo se llama hemiparesia.

Rehabilitación

La rehabilitación ayuda a fortalecer los músculos débiles. Esta puede ayudar a los sobrevivientes de un derrame cerebral con hemiparesia a recuperar parte de su movilidad. Más importante aun, la rehabilitación enseña al sobreviviente a afrontar los cambios que ha sufrido. También le ayudara a mejorar su calidad de vida.

Tratamientos

Existen algunos nuevos tratamientos. Uno de ellos es la estimulación eléctrica. Ésta consiste en la transmisión de pequeñas cargas eléctricas a los músculos. Estas cargas aumentan la fuerza y función muscular.

Otro nuevo tratamiento es la terapia con movimiento inducido por restricción del lado sano (constraint-induced movement therapy o CIMT en inglés). Esta terapia consiste en restringir el movimiento del brazo no afectado o con fuerza normal. De esa manera, el paciente se ve obligado a usar el brazo afectado o débil. Si desea más

información, visite la página del Internet <http://www.strokeassociation.org/> (en inglés) y escriba CIMT en la ventana de búsqueda.

Problemas del equilibrio

Tras sufrir un derrame cerebral, su ser querido quizás tenga dificultad con el equilibrio. Puede sentirse mareado o tambaleante. Como consecuencia, es posible que camine con inseguridad. Las caídas son comunes en las personas afectadas por un derrame cerebral. Casi la mitad de ellas sufren una caída grave durante el primer año. Por lo tanto, es importante que a su ser querido le realicen una evaluación del riesgo de caídas.

Los problemas del equilibrio se pueden tratar. Es aconsejable que un terapeuta físico le haga una evaluación a su ser querido. Hay ejercicios, como el yoga y el Tai Chi, que mejoran el equilibrio. Si desea más información, consulte el folleto informativo (en inglés) sobre los problemas del equilibrio de The Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral) visitando la página del Internet <http://www.stroke.org.uk> (en inglés).

Cambios en las sensaciones o la sensibilidad

En algunos casos, los sobrevivientes de un derrame cerebral tienen cambio en las sensaciones. Éstas pueden ser más o menos intensas que antes. Algunas son dolorosas y otras, desagradables, como el calambre o sentir pinchazos de agujitas. A menudo, estas sensaciones disminuyen con el tiempo. A veces, son peores en los momentos de cansancio. Lo más recomendable es que su ser querido descanse mucho.

Las personas que tienen las sensaciones disminuidas pueden encontrarse en situaciones de peligro. El riesgo de que se caigan o sufran lesiones es mayor. Para que esto no ocurra, siga ciertas normas de seguridad. Por ejemplo, para evitar que su ser querido se quemé, examine la temperatura del agua antes de que se bañe. Observe si su ser querido tiene heridas, cortes o lesiones. Asegúrese de cambiar la postura de su ser querido con regularidad para prevenir úlceras de presión. Los profesionales de salud que atienden a su ser querido le pueden dar otros consejos de seguridad.

Espasticidad

La espasticidad es un trastorno que hace que músculos se pongan tensos o rígidos, limitando la movilidad del paciente. Con el tiempo, los músculos pueden llegar a encogerse de forma permanente. Al encogerse los músculos, éstos pueden quedar “congelados” en una posición fija. Esta complicación dolorosa se llama contractura. Las contracturas impiden la movilidad normal e interfieren con las actividades de la vida diaria. La colocación correcta de los músculos espásticos ayuda a prevenir

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

contracturas. El terapeuta físico puede enseñarle a colocar correctamente estas partes del cuerpo.

El tratamiento de la espasticidad consiste en diferentes tipos de terapia física, como los ejercicios y los estiramientos. Los objetivos del tratamiento son aliviar los síntomas, disminuir el dolor y mejorar la movilidad.

Pie caído

El derrame cerebral puede debilitar los músculos que se utilizan para levantar el pie. Como consecuencia, los dedos del pie se arrastran al caminar. Algunos pacientes intentan solucionar este problema doblando la rodilla para levantar más el pie. Este esfuerzo gasta más energía y dificulta el caminar.

Si su ser querido sufre de pie caído, se le puede poner un soporte ortopédico o una plantilla especial para calzado. Esto hará que el caminar sea más cómodo. Hable con el terapeuta físico sobre los ejercicios de rehabilitación de la marcha. Gracias a ellos, su ser querido puede volver a aprender a caminar sin riesgo. En algunos casos puede ser necesario intervención quirúrgica.

Fatiga

En muchos casos, los sobrevivientes de un derrame cerebral se sienten muy cansados o con fatiga. Tareas sencillas, como pararse pueden ser agotadoras. La fatiga puede hacer que la recuperación de su ser querido sea más lenta.

La buena noticia es que existen tratamientos y métodos para reducir la fatiga. Por ejemplo, las terapias física y ocupacional son beneficiosas.

Productos de asistencia

Productos de asistencia, como sillas de ruedas, bastones y andadores. El Hospital de Veteranos (VA) proporciona estos productos a los veteranos. Si es necesario, el Hospital de Veteranos también ofrece servicios de asistencia. Si tiene alguna duda, hable con un trabajador social o una enfermera del Hospital de Veteranos (VA).

Los productos de asistencia:

- Ayudan a que su ser querido se mueva con más facilidad
- Proporcionan apoyo y equilibrio
- Ayudan a prevenir caídas
- Ayudan a que su ser querido sea más independiente

Algunos sobrevivientes pueden no querer usar ningún producto de asistencia. Quizás se sienten vergüenza o tengan miedo. Hable con su ser querido sobre su opinión de

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

estos productos. Si desea más información, consulte la hoja informativa “Productos de Asistencia: Cómo puede su ser querido sentirse más independiente”.

Consejos útiles

Esté atento a lo que puede causar caídas al caminar – Tenga cuidado con los desniveles en el camino, los escalones, derrames de líquidos en el piso o piso congelado o con nieve, y los animales domésticos.

Ayude a que su ser querido se mantenga activo – Trabaje con los profesionales de salud para desarrollar un plan de ejercicios físicos.

Acompañe a su ser querido a las citas de rehabilitación todas las veces que pueda – Esto le permitirá conocer sus progresos. Si tiene alguna duda, consulte con el equipo de profesionales de rehabilitación.

Escuche y dé su apoyo – Los efectos físicos del derrame cerebral pueden causar estrés tanto emocional como físico. Anime a su ser querido a que le exprese lo que siente.

Recuerde

- Es importante que su ser querido reciba una evaluación profesional de riesgo de caídas. Las caídas son frecuentes en las personas afectadas por un derrame cerebral.
- Considere la posibilidad de que su ser querido reciba servicios de rehabilitación. Este tipo de tratamiento ayuda a que los afectados por un derrame cerebral tengan la mejor calidad de vida posible.
- Anime a su ser querido a que haga ejercicios físicos. Esto aumentará su fuerza y mejorará su movilidad. Contacte con un terapeuta físico para que le pueda desarrollar un programa de ejercicios.
- Considere el uso de productos de asistencia para su ser querido, como un andador o un bastón. Estos productos pueden hacer que sea más independiente.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir.

Para ver la versión más actual de esta lista, visite

<https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

Care.com

Web: <http://www.care.com> (en inglés)

Care.com es un recurso en línea de información sobre las tareas del cuidado. Puede ser de especial interés el artículo (en inglés) “Caring for Seniors with Mobility Problems: Advice for Families and Caregivers” (Cómo cuidar a personas mayores con problemas de movilidad: Consejos para familiares y cuidadores). Este artículo se encuentra en la sección “Senior Care.”

<http://www.care.com/senior-care-caring-for-seniors-with-mobility-problems-p1143-q317311.html> (en inglés).

MedlinePlus

Web: <http://medlineplus.gov/spanish/> (en español)

MedlinePlus le indica dónde encontrar información sobre muchos temas relativos a la salud como, por ejemplo, el derrame cerebral. Para ver una lista de artículos sobre las ayudas a la movilidad, vaya a la página del Internet en español y escriba en la ventana de búsqueda “Aparatos para movilidad asistida”.

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.stroke.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-787-6537

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral) ofrece de información sobre los problemas de movilidad, como la espasticidad y la parálisis. Para encontrar información en español, vaya a la página del Internet y haga clic en “En Español”.

Stroke Association - UK (Asociación del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.stroke.org.uk/> (en inglés)

The Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral) tiene una lista completa de folletos informativos sobre temas relacionados al derrame cerebral como, por ejemplo, la hemiplejía y los problemas del equilibrio.

Nota: Este sitio web ofrece información útil para cuidadores pero es posible que algunas referencias no se apliquen a aquellos que vivan en Estados Unidos.

Referencias: National Stroke Association. (2008). Obtenido el 2 de febrero de 2009, de <http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=SPAST>; We Move. (2009). Overview of Spasticity. Obtenido el 2 de febrero de 2009, de <http://www.wemove.org/spa/>; Rittman, R. (2007). *Giving Hope: A guidebook for caregivers of veterans with stroke*. Gainesville: Department of Veterans Affairs; The Stroke Association. (2006). *Physical effects of stroke*. Obtenido el 18 de noviembre de 2008, de http://www.stroke.org.uk/information/our_publications/factsheets/physical_effects.html; National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2009). Obtenido el 18 de febrero de 2009, de <http://www.ninds.nih.gov/>; Medline Plus. (2009). *Mobility Aids*. Obtenido el 27 de febrero de 2009, de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)



Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

