



## Cómo Encontrar Recursos Comunitarios

# Obteniendo Ayuda de los Grupos de Apoyo para Personas Afectadas por Derrames Cerebrales

Los grupos de apoyo ayudan a que los pacientes y sus familias se adapten a la vida tras un derrame cerebral. Los miembros de esos grupos comparten experiencias y se dan ánimos y apoyo.

### La importancia de los grupos de apoyo

La vida después de un derrame cerebral es difícil. Hablar con otras personas que han pasado por este trastorno y lo han superado es muy valioso. Los grupos de apoyo se enfocan en los logros y éxitos de los participantes. De esta manera le pueden ayudar al paciente y sus familiares a desarrollar destrezas para manejar los efectos del derrame cerebral. Algunos grupos invitan a profesionales de salud a dar charlas. También ofrecen la posibilidad de hacer amistades.

Los grupos de apoyo pueden ayudarle tanto a usted como a su ser querido con lo siguiente:

- Resolver problemas y recibir consejos sobre el cuidado de su ser querido
- Encontrar recursos de ayuda en la zona donde viven
- Obtener información sobre cómo mejorar la salud
- Aprender más acerca del derrame cerebral y la recuperación
- Probar nuevas actividades, como jugar a los bolos o tomar clases de baile

### Lo que debe saber

A menudo, agencias tales como el Hospital de Veteranos (VA) y organizaciones que se especializan en derrames cerebrales ofrecen grupos de apoyo. Muchos grupos tienen miembros capacitados para aclarar las preguntas y dudas que puedan surgir.

Existen diferentes tipos de grupos de apoyo para personas afectadas por derrames cerebrales. A veces, participan personas que sufren de otros tipos de problemas médicos. Para algunas personas, este tipo de grupos son de mayor interés. También hay grupos sólo para cuidadores. Cada grupo de apoyo tiene reuniones en los días y horarios que más convengan a sus miembros.

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>

## ¿Cómo encontrar un grupo de apoyo?

Si busca un grupo de apoyo en la zona donde vive:

- Hable con el trabajador social de la oficina local del Hospital de Veteranos (VA). Consulte también a otros profesionales de salud, como enfermeras, psicólogos y terapeutas físicos.
- Busque en el Registro de Grupos de Apoyo (Stroke Group Registry) de la Asociación Nacional del Derrame Cerebral (National Stroke Association), cuya página del Internet es [http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=support\\_groups](http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=support_groups) (en inglés).
- Llame a la línea de acceso directo “Warmline” de la Asociación Americana del Derrame Cerebral (American Stroke Association) al 1-888-4-STROKE. Esta línea conecta a las familias con otros grupos de apoyo para personas afectadas por derrames cerebrales. Si desea más información, visite la página del Internet <http://www.strokeassociation.org> (en inglés).
- Busque en el periódico local información sobre los grupos de apoyo para personas afectadas por derrames cerebrales.

## Grupos de apoyo en el Internet

Usted puede preferir un grupo de apoyo en el Internet. Con frecuencia, este tipo de grupos son prácticos si dispone de poco tiempo o no puede salir del hogar.

Para encontrar un grupo de apoyo en Internet, visite las siguientes páginas del Internet:

- La Red de Apoyo para Afectados por Derrames Cerebrales (Stroke Network): <http://www.strokenetwork.org/> (en inglés)
- La Asociación Americana del Derrame Cerebral (American Stroke Association; ASA): <http://www.strokeassociation.org/> (en inglés)

## Consejos útiles

- Puede ser necesario visitar varios grupos de apoyo antes de encontrar el más indicado para usted.
- Los grupos de apoyo no deben sustituir al cuidado médico. Los profesionales de salud son quienes saben lo que es mejor para usted y su ser querido.

## Recuerde

- Es difícil adaptarse a los cambios que ocasiona un derrame cerebral. Los grupos de apoyo ofrecen ayuda y ánimos. Pueden ayudar a que las personas afectadas vuelvan a realizar actividades sociales.

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>

- Existen diferentes tipos de grupos de apoyo para personas afectadas por derrames cerebrales. Usted y su ser querido pueden participar en un grupo que esté en la zona donde viven o en alguno que esté en Internet.
- Los grupos de apoyo no deben sustituir al cuidado médico profesional.

## 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.

### **American Heart Association**

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

Teléfono: 1-800-242-8721

American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) ofrece foros familiares gratuitos en los que se comparten ideas y preguntas. Si desea más información, visite la página del Internet

<https://supportnetwork.heart.org/> (en inglés).

### **Stroke Network**

Web: <http://www.strokenetwork.net> (en inglés)

Stroke Network ofrece enlaces a grupos de apoyo, salas de chat (charla) y tableros.

---

**Referencias:** American Stroke Association. (2008). *Successful Stroke Support Groups*. Obtenido el 18 de diciembre de 2008, de <http://www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=3030354>; American Heart Association. (2008). *Stroke Support Groups*. Obtenido el 19 de diciembre de 2008, de <http://my.americanheart.org/jiveforum/index.jspa>; National Stroke Association. (2008). *Stroke Support Groups*. Obtenido el 19 de diciembre de 2008, de [http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=support\\_groups](http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=support_groups).

---

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)

---

