

RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL DERRAME CEREBRAL: CONTROL DE LA FATIGA.

Sensación de cansancio es una queja común después de un derrame cerebral. Cerca de 30-70% de los sobrevivientes sufren de fatiga. Puede ser frustrante y puede retrasar la recuperación. Incluso puede afectar a aquellos que están haciendo bien después del derrame cerebral.

LA FATIGA Y PROBLEMAS DE SALUD

Problemas de salud relacionados con el accidente cerebrovascular pueden realmente minar su fuerza o energía. Ejemplos incluyen:

- Enfermedad del corazón
- Las infecciones causadas por no poder moverse (como la pulmonía)
- Problemas con su vejiga o de los movimientos del intestino
- La pérdida de peso causada por los cambios en los hábitos alimenticios, falta de apetito, o problemas para tragar
- Depresión o tristeza extrema
- Dolor crónico
- Debilidad muscular o parálisis

Los medicamentos y otros tratamientos pueden ayudar. Pueden mejorar problemas de depresión o dolor, que pueden aumentar su nivel de energía. Sin embargo, algunos medicamentos que tratan condiciones relacionadas con el derrame cerebral pueden tener efectos secundarios que hacen que te sientas cansado y agotado. Pregúntele a su médico que le explique los efectos secundarios de cualquier medicamento.

ACELERE CON REHABILITACIÓN

Las tareas que antes eran simples - sentados, de pie y caminar - ahora requieren más esfuerzo físico y mental. Hacer estas cosas puede cansarte.

La colaboración con un fisioterapeuta (PT) o un terapeuta ocupacional (OT) puede ayudar. Ellos le pueden enseñar:

- Formas de ahorrar energía
- Ejercicios para crear estamina
- Cómo moverse de manera más eficiente

A través de la rehabilitación, que reaprende habilidades básicas como hablar, comer, vestirse y caminar. También mejora su fuerza, flexibilidad y resistencia. A medida que se recupera algo de su independencia, también puede recuperar parte de su energía.

A medida que su condición y salud mejoran, la fatiga comenzará a ser un problema menor.

¿QUÉ PUEDE AYUDAR?

- Pregúntele a su médico ya los terapeutas cómo mantener o recuperar su energía.
- Sepa que la fatiga es un síntoma genuino después del derrame cerebral; Usted se cansará más fácilmente.
- No exagere. Planifique el tiempo de descanso.
- Averigüe qué ejercicios, alimentos o hábitos pueden ayudar a restaurar su fuerza.
- Trate de no pasar demasiado tiempo en la cama. Un montón de descanso en la cama puede resultar en la pérdida de fuerza muscular.
- El repentino cambio en la presión arterial al ponerse de pie puede causar mareos. Asegúrese de levantarse o levantarse de la cama lentamente.
- Obtenga información sobre la recuperación de derrames cerebrales. Asociación de Accidentes Cerebrovasculares. Visite www.stroke.org o llame al 1-800-STROKES (1-800-787-6537).
- Póngase en contacto con su asociación local de derrames cerebrales.
- Únase a un grupo de apoyo de derrames cerebrales. Otros sobrevivientes entenderán sus problemas y ofrecerán apoyo e ideas para ayudarlo a manejar la fatiga.
- Hablar abiertamente y con honestidad con sus cuidadores acerca de su fatiga. Se alegrarán de que lo hicieran, y juntos pueden resolver la mejor solución.

PROFESIONALES QUE PUEDEN AYUDARLE

- Un médico general o médico.
- Fisiatra, un médico especializado en medicina física y rehabilitación.
- Terapeuta ocupacional, que ayuda a sobrevivientes de derrames cerebrales gestionar las tareas diarias.
- Terapeuta físico, que trata problemas con el movimiento, el equilibrio y la coordinación.

La rehabilitación es un compromiso de por vida y una parte importante de la recuperación de un derrame cerebral. A través de la rehabilitación, uno reaprende habilidades básicas como hablar, comer, vestirse y caminar. La rehabilitación también puede mejorar su fuerza, flexibilidad y resistencia. El objetivo es recuperar la mayor independencia posible. Recuerde preguntar a su médico, “¿Cómo voy progresando en mi recuperación del derrame cerebral?”

Nota: Esta hoja informativa es una compilación de información médica general, a disposición del público y no se debe considerar el tratamiento recomendado para cualquier individuo en particular. Sobrevivientes de derrames cerebrales deben consultar a sus médicos acerca de cualquier preocupación médica personal.

Publicaciones NSA son revisadas por la exactitud científica y médica por el Comité de Publicaciones NSA.

© National Stroke Association, 2006 IP1 2/06