



American Stroke Association®
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**GUÍA PARA PACIENTES
Y CUIDADORES**

LA VIDA TRAS UN ATAQUE CEREBRAL

Nuestro camino hacia adelante

Encompass Health es un patrocinador nacional de Together to End Stroke.



**Encompass
Health®**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA REHABILITACIÓN?

La rehabilitación y el apoyo que recibe una persona que ha sufrido un ACV influyen en gran medida en el desenlace clínico y la recuperación. El ACV afecta un gran número de funciones de distinto tipo: parálisis y debilidad, motricidad gruesa, motricidad fina, habla y lenguaje, capacidad intelectual, visión y emociones. Una rehabilitación adecuada y de calidad con un buen equipo formado especialmente para satisfacer sus necesidades mejora las posibilidades de lograr la mejor recuperación posible.

Durante los tres primeros meses tras sufrir un ACV, el cerebro se comporta como si fuera un cerebro nuevo: está listo para aprender y establecer nuevas conexiones. Esta capacidad del cerebro para adaptarse se conoce como **neuroplasticidad** y cumple una función fundamental en el proceso de recuperación. Luego de un ACV, la neuroplasticidad tarda unos tres meses en volver a un estado más normal. Tras ese tiempo, un afectado puede seguir trabajando para recuperar las funciones y seguir esforzándose para mejorar, pero estas mejoras se producen de forma más lenta.



Recomendaciones para la rehabilitación de la American Stroke Association

En mayo de 2016, la American Stroke Association publicó su guía Lineamientos para la rehabilitación y recuperación del ACV en adultos: Guía para profesionales de la salud. En este documento, se explica de forma breve cómo debería ser el programa de rehabilitación ideal tras un ACV. Incluye los tipos de atención que los centros pueden ofrecer al paciente después de un ACV, así como las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda enviar a las personas que han sufrido un ACV a un centro de rehabilitación con internación, siempre que puedan participar de tres horas de terapia cinco días a la semana y se encuentren médicamente estables.
- Cuando un paciente de ACV tiene alguna pérdida funcional, se recomienda que se lo someta a una evaluación funcional por parte de un médico con experiencia en rehabilitación.
- Los pacientes de ACV que tengan poco equilibrio, no se sientan seguros sobre su equilibrio o tengan miedo o riesgo de sufrir caídas deben realizar un programa de entrenamiento del equilibrio.

La rehabilitación después de un ACV supone un esfuerzo continuo y coordinado por parte de un equipo grande que incluye al paciente, su familia y sus amigos, otros cuidadores, médicos, neurólogos, personal de enfermería, fisiatras, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, terapeutas del habla, terapeutas recreacionales, psicólogos, nutricionistas, trabajadores sociales, etc.

La comunicación y la coordinación entre todos los miembros de este equipo mientras trabajan para alcanzar las metas del paciente son esenciales para una buena rehabilitación y recuperación tras un ACV.



OPCIONES DE CENTROS DE REHABILITACIÓN

Es preferible que las personas que sufran un ataque cerebral y que cumplan con los requisitos, reciban tratamiento en un centro de rehabilitación con internación (IRF, del inglés Inpatient Rehabilitation Facility) en lugar de un centro especializado de enfermería (SNF, del inglés Skilled Nursing Facility). Durante su recuperación, los pacientes pueden recibir servicios en uno o varios centros.

¿DÓNDE?	¿PARA QUIÉN ES?	¿QUÉ OBTIENEN LOS PACIENTES?
Centro de rehabilitación con internación	Pacientes que esperan verse beneficiados de una atención de rehabilitación intensiva las 24 horas del día bajo la supervisión directa del médico rehabilitador y que puedan recibir un tratamiento de rehabilitación (terapia física, ocupacional y del habla) al menos tres horas al día, cinco días a la semana.	Atención de nivel hospitalario dirigida por un médico con un equipo especializado de enfermería las 24 horas. Un completo equipo de médicos, terapeutas, enfermeras y coordinadores asistenciales especializados que establecen un plan asistencial personalizado. Las visitas diarias del médico son habituales.
Centro especializado de enfermería	Pacientes que necesitan atención de enfermería o rehabilitación especializados y que no toleran la intensidad de un centro de rehabilitación con internación.	Enfermería o servicios de tratamiento especializados sin que exista un requisito de tratamiento mínimo. Una enfermera certificada realiza habitualmente los tratamientos o se efectúan bajo su supervisión. Visitas periódicas del médico; sin embargo, no se requiere un número mínimo de visitas del médico.
Centros de larga estancia para pacientes agudos	Pacientes con varias afecciones crónicas complejas.	Atención médica de nivel hospitalario con asistencia médica y servicios de rehabilitación sumamente especializados.
Residencias	Pacientes que no necesitan una atención de enfermería especializada.	Atención a largo plazo para pacientes que no pueden vivir de forma independiente.
Consultas externas	Pacientes que no necesitan estar internados y puedan salir de su casa para recibir terapia.	Atención en un centro hospitalario o independiente; asistencia derivada a su médico de cabecera; fisioterapia, terapia del habla y terapia ocupacional, entre otros servicios.
Agencia de atención en el hogar	Pacientes que deben permanecer en casa, excepto para las citas médicas o salidas personales ocasionales.	Asistencia derivada a su médico de cabecera; enfermería especializada; fisioterapia, terapia del habla y terapia ocupacional; acompañante terapéutico, y servicios sociales según sea necesario.

SUGERENCIAS PARA ELEGIR UN CENTRO DE REHABILITACIÓN

No todos los tipos de centros están disponibles en todos los sitios. Según dónde viva, puede que tenga muchas opciones, pocas o ninguna en sus cercanías inmediatas.

Los seguros pueden limitar los centros disponibles (por ejemplo, un centro determinado puede “no estar en la red” de su seguro médico). Si existen diversas opciones en su zona, pídale al equipo médico que le recomiende una.

El enfoque del equipo de rehabilitación es vital y usted y su familia tienen que estar en el centro de la ecuación de rehabilitación. Cuando vaya a elegir un centro, usted y su familia deberían preguntarse:

- *‘¿Nos van a tener en cuenta a la hora de elaborar el programa de asistencia para el paciente?’*
- *‘¿Le van a preguntar a mi ser querido qué desea?’*
- *‘¿Van a tener en cuenta los deseos y objetivos de mi ser querido a la hora de elaborar el programa de rehabilitación?’*

En definitiva, la pregunta es: ‘¿Está el programa adaptado al paciente en cuestión? ¿De qué modo?’. Su equipo de rehabilitación le agradecerá por hacerles las preguntas que sugerimos más abajo y el que les permita abordar desde el principio sus inquietudes sobre el centro de rehabilitación.

Preguntas para la selección de un centro para pacientes post-agudos

- ¿Cuenta el centro de rehabilitación con una certificación para atender a personas que sufrieron un ACV?
- ¿Cuál es la cantidad máxima de servicios de rehabilitación que mi ser querido puede recibir?
- ¿Qué grado de intensidad tendrá?
- ¿Qué servicios médicos están disponibles?
- ¿Qué entrenamiento clínico especializado tienen el personal de enfermería, los trabajadores sociales y los dietistas?
- ¿De qué manera mide el centro la recuperación funcional? ¿Cuáles son los desenlaces habituales de los pacientes con ACV?

Preguntas posibles que hacer a los posibles rehabilitadores

- ¿Qué tipos de rehabilitación cubre mi seguro?
- ¿Con qué frecuencia veré a un médico?
- ¿Tienen un programa de rehabilitación para ACV? Si es así, ¿cuántos pacientes están en ese programa?
- ¿Cómo me garantizan que la asistencia es de calidad?
- ¿Cómo se mide el progreso del paciente? ¿Con qué frecuencia lo evalúan?
- ¿Dónde se lleva a cabo la rehabilitación?
- ¿Qué programas terapéuticos hay disponibles?
- ¿Cómo ayudan a los cuidadores?
- ¿Tienen un programa que aborde los problemas de equilibrio y la prevención de caídas?

QUÉ ESPERAR DE LA REHABILITACIÓN

Una vez que se encuentran estables médicamente, las personas que han sufrido un ACV y necesiten una supervisión médica minuciosa deben ser enviados a un centro de rehabilitación con internación, siempre y cuando sean capaces de realizar al menos tres horas de terapia cinco días a la semana y no se espere que vayan a necesitar atención institucional.

Cómo determinar qué se necesita

Tras el ingreso en un centro de rehabilitación con internación, un médico especialista en rehabilitación (fisiatra) se asegura de que el paciente esté listo para la rehabilitación y efectúa una evaluación general de su estado. Es en este momento cuando el médico determina la terapia y realiza otras prescripciones médicas.

Una vez que las prescripciones están listas, la terapia real comienza el día siguiente. Cada tipo de terapeuta que trata al paciente realiza su propia evaluación minuciosa de las funciones específicas, como su capacidad motriz y comunicativa. Con estas evaluaciones, se determina lo que el paciente puede hacer ya por sí mismo. Se evalúa una amplia gama de actividades: vestirse, ir al baño, caminar, subir escaleras, comunicarse, solucionar problemas y la memoria.

Los médicos y los terapeutas también hablan con el paciente y sus seres

queridos sobre cuáles son sus objetivos para la rehabilitación. Estas evaluaciones y charlas proporcionan un punto de partida para el tipo de terapia que el paciente recibe y permiten establecer los objetivos que se desean alcanzar una vez terminada la rehabilitación.

Un programa puede incluir:

- Enfermería especializada en rehabilitación
- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Terapia del habla
- Terapia auditiva
- Terapia recreacional
- Asistencia nutricional
- Apoyo psicológico
- Asistencia social
- Psiquiatría/psicología
- Apoyo espiritual
- Educación para el paciente y la familia
- Grupos de apoyo

Trabajar para conseguir los objetivos

Una vez realizadas las evaluaciones, el equipo de rehabilitación se reúne para analizar los resultados. El equipo de rehabilitación colabora estrechamente con el paciente y su familia para establecer un plan de rehabilitación acordado por ambas partes y determinar los objetivos. Se establece una fecha límite para la consecución de estos objetivos.

El equipo se reúne semanalmente para evaluar el progreso. Si no se pueden conseguir los objetivos antes de la fecha límite establecida, se propone un nuevo plan. Si el progreso del paciente parece lento, el equipo determina el motivo y hace los ajustes correspondientes en el programa. La comunicación fluye durante todo el proceso y hay muchas oportunidades para evaluar si el paciente está listo para el alta y considerar los pasos siguientes.

Se puede programar algún tiempo para que la familia asista al centro a informarse sobre cómo ayudar al paciente. Es importante que la familia y los amigos que van a ayudar al paciente en su casa ofrezcan la asistencia necesaria y que entiendan cómo hacerlo de forma segura, de modo que ni el paciente ni el cuidador resulten heridos. Si el cuidador cuenta con la capacitación necesaria, se reduce la ansiedad que genera el cuestionarse si se va a poder atender al paciente en su casa.

Qué esperar de la terapia

Los programas para ACV en los centros de rehabilitación con internación disponen de los elementos necesarios para dar respuesta a las diversas facetas de la recuperación después de un ACV. Estos pueden ser:

- Terapias individuales
- Terapias de grupo
- Estrategias de enseñanza para compensar por las funciones que todavía no se han recuperado completamente
- Apoyo emocional y psicológico
- Establecimiento de rutinas diarias y semanales
- Establecimiento de objetivos
- Educación sobre la causa del ACV, cómo prevenir un nuevo ACV, dieta, protección de la piel, tratamiento para la espasticidad, estiramiento, entrenamiento para el cuidador y recursos sociales tras el alta.

Existe un equilibrio entre la recuperación y el aprendizaje encaminado a compensar las deficiencias que no se puedan subsanar. En los centros de rehabilitación con internación, el objetivo es trabajar en primer lugar para la recuperación. El objetivo es fortalecer los brazos y las piernas, y aprender a realizar tareas funcionales con la fuerza que se haya recuperado. Si los pacientes no recuperan la capacidad de realizar tareas funcionales, la atención pasa a ayudarlos a encontrar nuevos modos de hacer las cosas de la manera más independiente posible, para lo que es posible que se necesiten equipos especiales y capacidad de adaptación.

Cuándo es hora de marcharse

Los procedimientos de alta difieren de un centro a otro. Sin embargo, con frecuencia incluyen una evaluación del hogar, educación para los cuidadores, la participación de la familia y la recomendación a especialistas en terapia a domicilio, así como información para conducir y recursos de la comunidad.

La rehabilitación con internación ayuda a que sea seguro que un paciente vuelva a casa, pero no cubre todas sus necesidades funcionales y de rehabilitación. La recuperación de cada paciente es diferente, aunque con frecuencia la recuperación de un ACV tarda entre 3 y 12 meses o más. Para no perder el terreno ganado y abordar las nuevas necesidades que aparezcan, los pacientes deben continuar trabajando en su recuperación.

Motivaciones para la rehabilitación

La rehabilitación de un paciente tras un ACV puede ser dura. Pero quienes han pasado por ella concuerdan en que vale la pena. Piense algunas cosas que le puedan servir de motivación para aprovechar al máximo el tiempo dedicado a la rehabilitación. Estos pensamientos motivadores son los motivos que lo impulsarán a lograr sus objetivos. (Ejemplos: Quiero asistir a la boda de mi hija. Quiero trabajar en el jardín).



MIS OBJETIVOS DE REHABILITACIÓN

Anote sus objetivos y lo que el equipo de rehabilitación quiere que consiga antes de terminar la rehabilitación. Es posible que no todos los pacientes tengan objetivos en cada una de las categorías enumeradas. *Rellene solo las que le conciernan.*

Objetivos de movilidad

Objetivos cognitivos

Objetivos de cuidados personales

Objetivos sobre habilidades sociales

Objetivos de comunicación

