RECURSOS Y AYUDAS SANITARIAS Y SOCIALES

- CENTROS DE SALUD
- TELEASISTENCIA (LOCAL/ESTATAL)
- CENTROS DE DÍA
- RESIDENCIAS TEMPORALES
- RESIDENCIAS DEFINITIVAS
- HOSPITALES DE MEDIA Y LARGA ESTANCIA

VALORACIÓN DE LA DEPENDENCIA

ADAPTACIONES DEL HOGAR Y AYUDAS DOMICILIARIAS

PLAZA DE APARCAMIENTO PARA MINUSVÁLIDOS

INCAPACIDAD LABORAL

ASOCIACIÓN ICTUS DE ARAGÓN (AIDA)
C/ PASEO ROSALES 28, 5008, ZARAGOZA
976 · 875 · 124 / 605 · 068 · 860
aida.ictus@yahoo.com

La información de esta guía la puedes encontrar en formato electrónico en las páginas web de GuíaSalud y de Osteba-BIOEF. También puedes escanear este QR

BOLETÍN ICTUS - CONSEJOS Y CUIDADOS

GUÍA DE CONSEJOS Y CUIDADOS PACIENTES Y CUIDADORES

¿QUÉ ES UN ICTUS?

Enfermedad neurológica que se produce cuando el flujo sanguíneo del cerebro se interrumpe. Existen dos tipos de ictus:

Ictus isquémico:	**Ictus hemorrágico:**
Flujo sanguíneo se interrumpe por una obstrucción en un vaso sanguíneo	Un vaso sanguíneo se rompe, causando un sangrado dentro del cerebro.

Ataque Isquémico Transitorio (AIT):
Tipo de ictus isquémico pero de manera temporal, síntomas pocos minutos y recuperación en menos de 24h. Un AIT incrementa el riesgo de padecer un ictus.

SEÑALES DE ALARMA

SÍNTOMAS

- **Pérdida brusca de movimiento** o debilidad del brazo, pierna, o cara, especialmente cuando se produce en un lado del cuerpo.
- **Problemas repentinos de visión,** en uno o ambos ojos.
- **Dolor de cabeza repentino,** sin causa conocida.
- **Dificultad en el habla:** balbuceo, incapacidad para encontrar las palabras adecuadas o no ser capaz de comprender lo que otras personas dicen.
- **Problemas repentinos al caminar** o pérdida de equilibrio o de la coordinación.
- **Sensación brusca de acorchamiento** u hormigueo en la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.

Ante alguno de estos síntomas → **Llame al 112**

SEÑALES DE ALARMA

¿CUÁL ES LA EVOLUCION DE UNA PERSONA TRAS UN ICTUS?

EVOLUCIÓN

- **Una recuperación casi inmediata** (minutos u horas). Este es el caso de los AIT, que generalmente no dejan secuelas.
- **Una recuperación en mayor o menor medida.** La recuperación en este caso se produce entre semanas y meses y habitualmente requiere de rehabilitación, pudiendo dejar algún tipo de secuela.
- **Un empeoramiento del paciente.** Puede deberse a causas neurológicas u otras complicaciones como fiebre, infecciones u otros.

SECUELAS Y CONSECUENCIAS TRAS ICTUS

PROBLEMAS FÍSICOS

MOVIMIENTO	**RIESGO CAÍDAS**	**TRASTORNOS VISUALES**	
LENGUAJE	**SENSIBILIDAD**	**ESPASTICIDAD**	**DISFAGIA**
INCONTINENCIA URINARIA		**DOLOR CENTRAL O DE HOMBRO**	

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS → Depresión, Ansiedad, Labilidad emocional, Apatía, Irritabilidad y falta conciencia de las secuelas tras el ictus.

AFECTACIÓN COGNITIVA → Disminución de la memoria, atención, orientación, dificultad en la planificación y organización en las tareas...

El tiempo de rehabilitación que precisará la persona que ha sufrido un ictus (fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia u otros) va a variar en función de los objetivos de cada caso.

BOLETÍN ICTUS - CONSEJOS Y CUIDADOS

PAPEL DE LA PERSONA CUIDADORA: CUIDARSE PARA CUIDAR

DECÁLOGO DE LA PERSONA CUIDADORA

1. Pida ayuda sin esperar a que la gente se la ofrezca. Quizá los demás no saben cuándo la necesita.
2. Infórmese y utilice los recursos socio sanitarios y de la comunidad.
3. Planifique las actividades y el futuro y organice su tiempo con el fin de buscar un momento del día para su propia persona. Un baño relajante, leer un libro o simplemente descansar es básico para poder seguir cuidando.
4. No se automedique.
5. No abandone la relación con sus amistades.
6. No juzgue sus propios sentimientos; no son buenos ni malos.
7. Exprese sus pensamientos y emociones.
8. Ponga límites.
9. Acuda a las asociaciones de familiares y/o los grupos de ayuda mutua, ya que desempeñan un papel indispensable en la provisión de soporte, información y consejo a las personas que han sufrido un ictus y sus cuidadores
10. Intervenga en los programas de respiro familiar (programas para facilitar el descanso de aquellas familias que tienen a su cargo personas dependientes) promovidos desde las Diputaciones provinciales y en los Talleres multimodales, (nutrición, movilización de la persona atendidaetc.) que se hacen desde AP.